الألف كتاب الثاني
٣٠٩

كيف تتعاملين مع الألم



تأليف : جين وروبرت هاندلي
بالاشتراك مع : بولين نيف
ترجمة : د. سمير محفوظ

الهيئة المصرية العامة للكتاب

الألف كتاب الثانى

نافذة على الثقافة العالمية

الإشراف العام

الدكتور/ سمير سرحان

رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير

أحمد صليحة

سكرتير التحرير

عزت عبد العزيز

الإخراج الفنى والغلاف

ليلى محرم

كيف تتخلصين من القلق

تأليف

چين وروبرت هاندلى

بالاشتراك مع

پولين نيف

ترجمة

د. سهير محفوظ



١٩٩٨

هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب

Why Women Worry

and How to Stop.

By : Jane and Robert Handly

with Pauline Neff.

Prentice Hall Press, New York, 1990

إلى الأسرة ، والأصدقاء الأعزاء
الذين كان لهم أكبر الفضل فى دعم
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جين وروبرت هاندى

الفهـــرس

الموضـــوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	٩

الصفحة الموضـــوع

البـاب الثـالث

كيف تستخدمين ادوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

مقدمة الترجمة

لقد لاقيت في حياتي أهوالا لم
يلقها بشر .. لكن كثيرا من
تلك الأهوال لم يحدث في الواقع !

مارك توين

أصبح القلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذي تغير فيه توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة أن تسعى جنبا إلى جنب مع الرجل طلبا للرزق ، الشيء الذي أضاف إلى أعبائها الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة ضغوطا مضاعفة أصبحت تتربص بها أينما ذهبت ، وهيهات أن تستطيع منها فكاكا .

من هنا برزت ضرورة أن نقدم للمكتبة العربية كتابا يتناول بالعرض والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، وبصفة خاصة ذلك الذي يصيب المرأة حين تتهالك في فخ القلق من فرط الضغوط المتزايدة ، وعدم القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والسلبية في القول والفعل . وبعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التي تسوق المرأة إلى دوامة القلق ، يقدم لها الأسلحة التي تمكنها من دخول المعركة مع ذلك الشعور القاتل الذي قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتحاربه بكل قوتها .

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المرأة في المجتمع الأمريكي الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردي الذي آل إليه حال الكيان الأسري في ذلك المجتمع ، وأحسب أنها النتيجة الطبيعية لتفشي ظاهرة الطلاق ، إذ تثبت الإحصائيات أنه يدمر نصف عدد الزيجات التي تتم كل عام !! فلا عجب إذن أن يره كثيرا في الكتاب

وصف لحالة اجتماعية جديدة أفرزها ذلك الواقع المرير أسسمها «a single mother» كي ترسم صورة تقطر أسى لأم شابة تعول وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا سند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا في عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصعب الظروف وأقساها باستخدام الأسلحة التي يقدمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، اذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الايجابي ، وكيف تبني ثقتها بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من أكبر الأعباء ، بل التحديات التي واجهتني خلال عملي في ترجمة هذا الكتاب كان حرصي على القيم الدينية والاجتماعية التي يقوم عليها مجتمعنا العربي ويعتز بها كل الاعتزاز ، والتي تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكي بكل جوانبه التي يعرض لها المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضي عدم المساس بجوهر الرسالة التي يبعث بها الكتاب وتقديمها غير منقوصة ولا مزيدة ، لكن بعض الاعتبارات التي ذكرتها أبت علي الا أن أضع بعض الاضافات في أماكنها الواجبة ، مدفوعة في ذلك بشيء واحد ، الا وهو انني أخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة في عالمنا العربي الذي تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التي هي المتلقي الأصلي لهذا العمل في لغته الأصلية . من هنا فان خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياة الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل معالمها لكي تضع الأمور في نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها المعاش بكل الوعي والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاستفادة الحقيقية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل في هذا الكتاب ، وافدت منه أكثر ، وكذا أتمنى أن تفيد منه كل الأنامل الرقيقة التي تنتقيه لتضمه الى مكتبتها .

القاهرة في ١٩٩٦/٧/٢٩ .

د. سهير محفوظ

مدرس بكلية الألسن / جامعة عين شمس

البـــاب الأول

ما الذى يصيب المراة بالقلق ؟

الفصـــل الأول

مصـــيدة القـــلق

فجأة .. وفى الثالثـة من بعد منتصـــف الليــل يلـــوح لـك شبح الأزمة الماليــة ــ فيخاصمـك النوم حتى الصــباح ! .. وتتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر .. لذا لم تسددى الايجار غدا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائى ، أما لذا سددته فلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث فى الشهر الماضى ، وسوف تتراكم عليـك الفائدة بواقع ١٨ ٪ .. وتتساءلين : ألا يمكننى الفكاك من حصـــار الديون أبدا ؟؟ يا إلهى .. ماذا جرى ؟؟ ! ويطير النوم .. وداعا أيهـا النوم .. ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذابلة أرهقها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمنة هو السبب وراء القلق الذى يعتريك .. وتتساءلين كيف يمكن أن أجد من يحبنى لو زاد وزنى ؟ وتقبعين أمـام التليفزيون متخيلة أن كل أنثى ــ بالمقارنة لك ــ تعتبر مثالا للرشاقة ، فتتملكك التعاسة والاحباط ، فتلتهمين كيسا آخر من البطاطس المحمرة !!

أو ربما كانت مشاكل أبنائك المراهقين هى التى تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، أو سوء درجاتهم فى المدرسة . ترى .. هل يسقطون فى هاوية المخدرات ؟ هل يقعون فى قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! .. وهنا تبدأ الام المدة المخيفة .

وسط كل تلك الهموم التى تثقل كاهلك وتجثم على صدرك وتفكيرك ، من أين لك بعقل صاف تنجزين به عملك ؟ ان مكتبك نفسه تتعالى فيه الأصوات مطالبة بعودة الأم العاملة الى المنزل .. ماذا اذن ستفعلين لو

تخطوك في الترقية التي تنتظرينها ؟ كلمـــا فكرت في ذلك الأمر أصابك الصـــداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كي تحققي التوازن بين مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض في المستشفى . فأنت تخوضين معركة المرور في ساعة الذروة كي تصلي اليه بعد خروجك من عملك ، وتغتصبين ابتسامة تلاقين بها والدك المريض ، فما يكون منه الا أن يبدأ في الشكوى من أن ابنة جاره المريض في نفس الغرفة كانت تــلازم والــدها طــوال اليوم ! كيف يمكن أن تقنعيه بأنك فعلا تحبينه وتهتمين به أهتماما حقيقيا ؟ وفي نفس الوقت من الذى سوف يقوم باعداد طعام العشاء لزوجك وابنــك الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للاقامة معك ؟ وتتسارع دقات قلبك عندما تلمح عيناك عقارب الساعة ، ويتملكك شعور مرير بالفشل ! وبأنك لـن تكون لديك أبدا القدرة لانجاز كل ما تريدين القيام به .

القلق .. لابد أنك تعرفينه جيدا ياسيدتي .. انه الشعور الذى يصيبك بالاكتئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل . ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخــرون ؟ .. ان الأفكار الســلبية وتصورك لنفسك وأنت مرغمة على القيام بكل مايخالف ارادتك الخاصة لاتكف عن مهاجمتك والتهام شعورك الواعــى ، بينما تقفين عاجــزة أمامها . ومن العجيب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمــور سوف يجنبك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بأنــك واقعة فيها لامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان في تتبع أسباب القلق وهما جانيت م . ستافوسكى Janet M. Stavosky وتوماس د. بوركوفيك Thomas D. Borkovec من جامعة بنسلفانيا بوضـــع تعــريف للقلــق : فهو سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيــلات السلبية التى تقتحم العقـل الواعي بطريقة لا سلطان له عليها . ومرضى القلق هم الذين يفيــدون الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠٪ أو اكثر كل يوم ، ويشعرون بأنهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها . وقد اثبتت الدراسة التي قام بها هذان الباحثان وتم نشرها في العدد الصادر في خريف ١٩٨٧ من مجلة « «Women & Therapy » أو « المرأة والعلاج » ، أن النساء يقعن فريسة للقلق اكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة أضـــعاف !!

وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بأن ١٢ مليونا من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من الفوبيا Phobia أو عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق (مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير · كما تفيد الأبحاث ان النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وانهن مرشحة للاصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من اجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن ، (مما يكون له اثر كبير على التحليلات الاحصائية) · اضيفى الى ذلك ان المرأة تصطدم فى حياتها العملية بعراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاشباع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحباط ـ الشىء الذى لايتعرض له الرجل عادة فى عمله · والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى ـ رغم قسوتها ـ لاتدهشنا ، فلقد عملنا لسنوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكى يحققوا اقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال ندوات Life Plus أو الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها ان تحفز الحاضرين وتستنفر طاقاتهم الكامنة · أما Life Plus أو الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، واقامة علاقة حب ناجحة وسليمة ·· كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا · الا ان كثيرا من النساء يشكون مر الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التى تقف حائلا فى طريق نجاحهن ، مما يشعرهن بالعجز والاحباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

١ ـ متاعب جسمانية كالأرق ، والصداع ، وآلام الظهر ، والقرح بانواعها ، بل وتصل احيانا الى التوتر الشديد ونوبات الذعر ·

٢ ـ علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين افراد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل ·

٣ ـ سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الانتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة ·

٤ ـ انعدام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك اسوأ الأثر على اداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى اقل من امكاناتها بكثير ·

لأننا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط فى مصيدة القلق ، ولذا فقد تمكنا من التوصل الى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج من دوامة القلق وأطلقنا عليها أدوات اكتساب المهارة ، وسسوف نقوم بشرح هذه الأدوات الهامة فى الفصول القادمة من هذا الكتاب . ولكن أولا وقبل كل شيء هيا بنا نقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذى يجعلها أكثر ملاءمة لطبيعة تكوين الأنثى ياترى ؟؟ !!

أسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا فى تأليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث ما وصلت اليه الدراسات العلمية ، وآخر ما أدلى به كبار علماء النفس والأطباء النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكى يفيدونا بالأسباب التى كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصة لآلاف الرسائل التى وردت الينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهى :

« القلق ونوبات الذعر » Anxiety and Panic Attacks
و « عبور الخوف » Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الايجابية للخروج من المأزق» The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفى هذه الرسائل تتساءل القارئات عن رأينا فى امكانية ايجاد حل لمشاكل القلق لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق الأربع الرئيسية التى تلقى بالمرأة فورا فى مصيدة القلق ، وتفصيلها كالتالى :

١ ـ الطريق النفسى ـ اجتماعى :

تتعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ، وما أن تشب قليلا عن الطوق حتى تدرك أنها تفتقر الى مهارات غايــة فى الأهمية ، الا وهى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . ومن ثم تجد صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف الى أن تتولى شئونها بنفسها اذا واجهتها أية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتــادت ، بل طــالما تربت على الاعتماد الكلى على « بابا » والذكور الآخرين فى الأسرة لكى يتخذوا لها قراراتها . وهكذا لايبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق ويشتد على هذه

المشاكل ... لا أن تحلها . فاذا زاد الأمر سوءا وتعقدت المسائل انهارت ثقتها بنفسها واعتزازها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما فسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة في اسار الحلقة المفرغة .

ورغم كل ذلك ، فان النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة في عملها ، القادرة على اتخاذ أصعب القرارات ، تثبت كل يوم انها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المدمر الهدام . وأنت ايضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك ادوات المهارة التى تقدمها لك في ذلك .

٢ ــ الطريق الغريزى الفطرى :

خلق الله المرأة ولديها استعداد فطرى للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا . تلك حقيقة واقعة ، سواء اكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويبدو أن تلك الغريزة تقوى وتتعزز لدى المرأة عندما تصبح اما مسئولة مسئولية كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه في اتم صحة لكن احيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية اشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا في صورة قلق شديد عليهم .

٣ ــ الطريق المجتمعى :

مع التشعب الكبير الذى اصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التى يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحبيبة ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغوط النفسية المتضاعفة ، مما يزيد من فرص اصابتها بالقلق المرضى . اما في حياتها العملية فان المعتقدات البالية بصلاحية الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقائها فى المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافى مع الأنوثة ، وأن المرأة لا يصح أن تتخذ القرار . وفوق كل ذلك تعانى المرأة العاملة من القلق لانعدام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون اما ، وأنها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التى لا تعمل تتعرض للضغوط النفسية ، اذ أن المجتمع من

حولها لايعترف الا بالمرأة التى تحقق انجازات فى مجال العمل ، ويسقط من حسابه اهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تتفرغ للأمومة ولادارة شئون البيت ٠

٤ ـ الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على مايبدو « يؤهلها » للقلق ٠ فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس (مابعد الولادة) ، أو انقطاع الطمث فى سن اليأس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكتئاب ٠ لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس ٠ بل ان هناك فوق كل ذلك ما اكتشفه العلماء من نقاط لاختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة ٠ فقد اكدوا ان مخ المرأة يـدرك اكثر ويستوعب اكثر فتقلق هى اكثر !! ٠ فقد اوضحت الدراسات التى قامت بهـا كريستين دى لاكوست يوتامسينج — Christine de Lacoste Utamsing من مركز تكساس للعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، والمنشورة فى عدد ٢٥ يونيـة ١٩٨٢ من مجلـة « العلوم » «Science» ـ أوضحت ان الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد فى الشكل الخارجى ومنطقة سطح الجسم الجاسىء The human corpus callosum وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى ان المرأة تستخدم فصى المخ معا لانجاز نفس الأعمال التى ينجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط ٠ ويؤكـد علماء الأجناس أن هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور ٠ فالمرأة تنظر الى الأمـور نظـرة جامعـة « منفرجـة الزاويـة » Wide angle أمـا الرجـل فنظرته « انبوبيـة » وفى اتجـاه واحـد tunnel ولنأخذ مثلا على سبيل الايضاح وهو دور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفـال من أعمـار مختلفة ، وحمايتهم من أى خطر قد يتهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسئوليات ويكسبها القدرة على ادراك العديد من المؤثرات المختلفة فى آن واحد ٠ أما الرجل فهو « الصياد » الذى تعلم أن يستبعد كل ما من شأنه أن يشتت انتباهه ، فان لحظـة واحدة يفقد فيها تركيزه على الفريسـة كفيلة بـأن تسقطه صريعا فى الحال فيدفع حياته ثمناً لها ٠

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى ايضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لهـــا الخيار : هـــل تقلـــق أم لا ؟ فتختار القلق !!

خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تسالين نفسك ٠٠ هل كتب على أن امشى هذه الطرق الاربع التى تفضى بى الى مصيدة القلق التى تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبك ٠٠ لا ياسيدتى لم يكتب عليك القلق ٠٠ فلا الثقافة ولا المعرفة والادراك ولا السلوك الأنثوى محتوم عليها أن تتقلب داخل نفس الأنثى لتمضى بها نحو عالم القلق الذى يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها ٠

ان كلا من الطريقين : النفس ـــ اجتماعي والغريزى هو فى الحقيقة سلوك مكتسب ٠ صحيح ان كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن ان يتعلمن مهارات حل المشاكل التى بدورها تؤهلهن لأن يضطلعن بدور فعال وايجابى فى هذا العالم ٠ وعلى الجانب الآخر لو حدث بالمرأة طبيعتها كأم ومربية وحاضـــنة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة ٠

ورغم ان « الطريق المجتمعى » للقلق امر واقع وحقيقى الا أن المرأة بوسعها ان تتعامل مع الضغوط النفسية وان تقلب كل هذه الموازين لــو ارادت ٠ وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks ومقـدة الخوف من الأمـــاكن المفتوحـــة agoraphobia التى كان يعـانى منهـا ٠ أن نوبـــة الذعـــر تتسلم الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبى فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التأهب القصوى لاستجابة « الكر او الفــر » fight or flight ؛ لكن حين لا تلوح فى الأفـــق ايـــة بـــادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف أن تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل مايصاحبها من خفقان فى القلب ، وجفاف فى الحلـــق ، وغثيان مع شعور يشبه الاغماء ٠ وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ماهى فى حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات ٠ وتسوء حـــالة

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الأماكن التى هاجمته فيها هذه النوبات المخيفة ، فما يكون منه الا أن ينتهى لما انتهى اليه بوب — ضحية اعتى أنواع عقد الخوف — فيعيش حبيس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته البائسة ٠

لكن بوب افاق فجأة على الحقيقة التى وضعت حدا لمخاوفه ، وطردت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة ٠ اذ ادرك ان كم الضغوط النفسية الذى كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقى وراء نوبات الذعر التى كانت تنتابه ، بل ان الخطأ يكمن فى طريقته هو فى معالجـــة تلك الضغوط ٠ وسرعان ما بدأ بوب يتعلـــم كيف يتملك ادوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذى يعتريه ، وينجح فى أن يشفى تماما بارادته وحدها ، وبتلك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير او مهدئات ٠

منذ تلك اليوم وحتى الآن شارك بوب فى علاج عشرات الآلاف من مرضى عقدة الخوف (فوبيا) الأماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برباطة جأشهم فى مواجهـــة الضغط النفســـى والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التى ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات ٠ وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا فى هذا الكتاب ٠

اذا انتقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجـــدنا أن تقارير العلماء توضح أن اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التعويضية ٠ وقد جاء هذا العلاج نتيجة لسلسلة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التى يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة افضل الوسائل لتناولها حتى تحقق افضل النتائج المرجوة ٠ والدراسات تـؤكد أن الدواء الذى يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية ٠٠ كل هذه العناصر مجتمعة يمكنها أن تجنب اية امرأة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التى تحدث بعد انقطاعه ، او بعد استئصال الرحم ٠

تتمتع بعض النساء برؤية اكثر اتساعا من اقرانهن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل اكثر تزيد بالتالى من فرصة اصابتهن

بالقلق . فاذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق . يمكنك ان تقللى من القلق والتوتر عن طريق اعادة ترتيب الأفكار داخل رأسك ، واستخدام أدوات المهارة التى سوف تدلك عليها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تمرينات اللياقة البدنية . ببساطة يمكنك ان « تتخذى القرار » بأن تكفى عن القلق . !

لقد أجريت فى ولاية « بن » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق . تقول الدراسة « يتفق أفراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى . فقد جرت العادة على تعريف القلق بأنه سمة أنثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والاناث على السواء . ولعل تسليم المرأة بدورها الوظيفى كأنثى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق .

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة ان تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنا من كلمة جلوريا ستاينم Gloria Steinem التى القتها فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذى قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه . عقدت الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة كأقلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يفدون الى الولايات المتحدة الأمريكية . وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت ان نقاط الضعف تلك ماهى الا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع . وتعلق الباحثة قائلة : « ان كتاب المعضلة الأمريكية The American Dilemma للكاتب جونار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا ان خرافة الشعور بالنقص الذى يعذب المرأة فى كل أنحاء الأرض منذ الأزل تقابلها خرافة مماثلة يكتوى بنارها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونة التى تعانى من التفرقة العنصرية ... فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات واحدة تنحصر فى ضيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضج وفقدان التحكم فى الذات والافلاس فى المهارات العملية ... وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القرود والملائكة والشعب الايرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

المتحركة ، بل وفي ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة أجمعت عليها كل هذه المصادر وهي أن قياس ابعاد الجمجمة يثبت أن الأيرلنديين ينحدرون من سلالة القرود بينما ينحدر الانجليز من سلالة الملائكة !! ما رأيكم في هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق البيولوجية ؟ » ٠

فضج الحاضرون بالضحك ، فأضافت : « اننا لا نشغل بالنا بمثل تلك الخرافات ! » ٠

دعي القلق ... واسعدي بحياتك

الا يمكنك أن تقنعي نفسك بهدوء بأن كل مايدعونه على المرأة باطل ؟ ٠٠ الا تستطيعين أن تتخذي قرارا بترك القلق جانبا والتمتع بالسعادة في حياتك ؟ ٠٠ اننا نقوم في ندوات « الحياة الايجابية » بتعليم الناس كيف يسعدون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق كبت مخاوفهم وقلقهم ٠ فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعي والعقل الباطن معا اعدادا جيدا عن طريق تحديد الهدف ، واتباع أساليب جديدة للتفكير ، واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب بعض المخططات البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وايجاد حلول لها ، لأنها لا تحل ابدا بتجاهلها ٠ اننا نعلم الناس كيف « يقدمون لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كي يخرجوا سالمين من المشكلة ٠

ولكي نساعد المرأة على الانتصار على القلق أعددنا خمس وسائل لاكتساب المهارة ، فاذا أتقنت استخدامها تخلصت من القلق نهائيا ٠ وهذا ما سوف نساعدك على تحقيقه في هذا الكتاب ٠ وهذه الوسائل الخمس هي :

١ ــ فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق ٠

٢ ــ اعرفي الحلول والبدائل المتاحة امامك ٠

٣ ــ ضعي تصورا محددا لأهدافك ٠

٤ ــ اقدمي على المجازفة ٠

٥ ــ دعي المشاكل تمر ٠

اذا تعلمت كيف تستخدمين هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكتسبين المهارة وتقللين من الوقوع فى فخ القلق · ســـوف تتمكنين من ايجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف · وبالمناسبة ·· ان ذلك لن يلغى « انوثتك » أو يتنافى معها !!

لؤلؤة القلق فى مواجهة دوامة القلق :

ان الحديث مع العضوات فى المجموعات الصغيرة التى نعقدها قد اكد الشكوك التى كانت تساورنا حول القلق ، وهى ان القلـــق نوعان : قلق « نافع » وهو الذى يقودنا الى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذى يدمر صحة الانسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لـــذاته ·

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » اذ انه يتطابق فى مراحل تكوينه تطابقا تاما مع مايحدث داخل محارة اللؤلـــؤ : حين تتسلل حبة من رمال الى داخل المحارة المنيعة التى سرعان ما تفرز سائلا واقيا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الافراز طبقة وراء طبقة حتى تبدع المحارة فى النهاية لؤلؤة نفيسة فى غاية الروعة · وهكذا فـــان المحارة لا تكون قد تغلبت على مايهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من حيث لا تدرى · وهكذا انت حين يقودك القلق الى القيام بعمل تغيرين به سلوكك ، فلسوف يؤتى ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تحتسبين · أما الدخول فى « دوامة القلق » فهو الدمار ، بل هو تدمير الذات الذى تحكى لنا العديد من السيدات عنه · فهن يدخلن فى الدوامة بارادتهن الحرة ظنا منهن أن ذلك عمل بناء يساعدن به انفسهن ، وقد يصل عنهن ما يشبه القدر لهن · وتجذبهن الدوامة فى هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب والاكتئاب ·· فهل يبتعدن اذن عن الدوامة ؟؟ ·· لا ! انهن يتشبثن بهـــا حتى يصل بهن الانهاك اقصى درجة · يا لها من متاهة رهيبة ! ·

لقد اعترفت لنا عضـــوات المجموعات الصـــغيرة أن دوامـــة القلـــق تجذبهن فى تيارها اغلب ساعات اليوم ، ومن اكثـــر الشكاوى شـــيوعا قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلنى أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » أو « ان القلق يجعلنى انساقة فوضوية » أو « اننى أوبخ نفسى بشـــدة

وأجرح مشاعرى بيدى » أو « ان القلق يشل تفكيرى ومشاعرى شللا كاملا » أو « انه يصيبنى بالصداع الدائم » .

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء المضورات فى احتواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صرحت كل منهن قائلة : « لقد اصبح القلق قوة ايجابية فى حياتى ، اذ قادنى الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعنى القلق الى البحث عن حل لمشاكلى » .

أما أنا وزوجى فقد عرفنا كلا النوعين من القلق قبل أن نتعلم كيف نحتويه . فقد كنت أقضى الليالى الطويلة دون أن يغمض لى جفن من فرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، ظنا منى ان سوءا قد ألم به . أما بوب — زوجى — فكان يشعر بانه غير كفء فى عمله ، وكان يردد لنفسه دوما : « اننى لا اصلح لشىء ! » . ولكن ما ان تعلمنا كيف نحتوى القلق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا ، ونجحنا فى الوصول الى حل نهائى لكل مشكلة من مشكلاتنا . لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكى نعيش حياتنا فاطلقنا عليها « الحياة الايجابية » Life Plus ، فهى تعنى لنا حياة تملؤها السعادة والهناء برغم وجود المشاكل والمصاعب . وهذا عزيزتى القارئة ما فى امكانك تحقيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حط من قدر الذات . وسوف نشرح لك فى الفصل القادم كيف نجحنا فى ذلك ، راجين أن تنجحى انت ايضا فى استخدام وسائل اكتساب المهارة واتقانها .

الفصـــل الثـاني

ماذا علمتنا الحيــاة عن الطريق النفسي ـ اجتمـاعي نحو القلق ؟

نجحت « انيل » في الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا انها مع مرور الوقت اكتشفت أن ذلك العمل لا يتيح لها اية فرصة للتقدم او الترقي . فارادت أن تتركه وتبحث عن عمل آخر ، لكن لم تجد لديها الشـــجاعة الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فأصابتها حالة من القلق الشـــديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « اشعر انني قد تجمدت في قالب أصم ! وهذا هو اشد ما يقلقني الآن . ماذا لو تركت عملي هذا ثم لم اوفق في العثور على بديل آخر ؟ ، ماذا لو ظللت في عملي الحالي وانتهى بي الأمر الى ضائقة مالية ؟ انني بين خيارين احلاهما مر ! ومهما كان اختيـــاري ، فسوف اظل في معاناتي الى الأبد ! » ثم اطرقت انيل في اسى شديد . وادركنا اننا امام نموذج حي لدوامة القلق وهي تفتك بضحيتها ، اذ يدور عقلها في دوائر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هي في مكانها عاجـزة عن الحركة . ثم اضافت وصوتها يقطر حسرة : « انني بارعة في القلق ! ، واظن انني قد ورثت ذلك عن والدتي التي طالما شهدتها وهي تتمزق من القلق . ففي احدى الليالي ، وكنت في الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأمي توقظني في منتصف الليل وهي في حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا انيل .. لقد خرجت اختك في رحلة الى النهر بالدراجات مع النادي ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت ان اطمئنها وقلت : لا تقلقي يا امي فربما عادوا من الرحلة مبكرا فذهبوا الى منزل احدهم .. لكنها لم تكن منصتة الي فقد كان خيالها قد جمح بالفعل وتوغل في غابة من الأفكار السوداء .. « ولكن يا انيل .. لقد لبست اختك حذاءها الرياضي .. » ، وهنا انتابتها

الهستيريا ٠٠ « ماذا لو انفك رباط حذائها وشبك فى تروس الدراجة ؟! ماذا لو سقطت فى النهر دون أن يدرى بها أحد ؟ ٠٠ ياإلهى ٠٠ لابد أن اتصل بالشرطة !! » ٠

واسترسلت أديل فى سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختى طبعا فى منزل صديقتها كما توقعت ، لكن قدرة أمى غير العادية على نسج تلك الأحداث المفزعة والقوانجع فى عقلها تضمت على شخصيتى ، وأصابتنى العدوى . فأنا اليوم أفعل نفس الشىء وأعيد تاريخ أمى بنفسى ٠ اننى أتخيل كل ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين ـ المستحب منه وغير المستحب على السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيرا ما تتراءى لى وكأنها واقع معاش ينبض بالحياة ٠ ويلهث عقلى فى دوامات تأخذنى فى متاهات لانهائية كلما أويت الى فراشى فى الليل ، وكلما أفقت من نومى فى الصباح ، فيزداد خفقان قلبى فى سرعة مخيفة ٠ اصبحت أقضى يومى مفتوحة العينين ، أحملق فى وجوه الناس ، غير واعية لما يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال ٠

لقد سلكت أديل منذ نعومة أظفارها الطريق النفس ـ مجتمعى القلق ، وتعلمت كيف ترتمى فى دواماته ٠ فلقد جنت عليهسا ظروف نشأتها الأولى ، اذ لم تجد أمامها نموذجا سوى تلك الأم مريضة القلق القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك أن تنسج بخيالهسا أفظع الكوارث ٠ وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة فى داخلها ، حيث دفعتها دفعا الى لعب دور الأنثى التقليدى بكل مافيه من سلبية حيال أية مشكلة بدلا من اتخاذ أية خطوة ايجابية ٠

ان التجارب التى قمنا بها على مجموعاتنا الصغيرة قد أثبتت عدم صحة ما تدعيه المضوات ، فالأم لايمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد الذى تستقى منه الابنة القلق وتتعلمه ٠ فنحن كثيرا ما نجسد الوالدين الواعيين اللذين يحرصان على أن يوفرا لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن يغرسا فيها قدرا كبيرا من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بـل ويربياها على أساس من الاستقلالية تماما مثل اخوتها من الذكور ٠ ورغم ذلك كلـه قد تشب الابنة لتصبح فريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب مرت بها فى مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت فى اعطائهـا فهما خاطئا للنفس ٠ وحين سألنا المضوات عن تلك الظروف والتجـارب المبكـرة عجزت الكثيرات منهن عن تحديدها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهـن

اجمعن على انها هي التي تركت اثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح في تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيعة مثل خيال انيل ٠

اما « جيسيكا » فهي عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد صارحتنا بأن القلق لديها قد اصبح عادة رذيلة لاتستطيع الاقلاع عنها حتى لو أرادت ذلك ، فقد اصبحت اسيرة لها ٠ وتقول في وصفها للقلق : « ان القلق يصبح احيانا مثل « الرياضة » التي تستطيع ان تمارسها اينما تحب وحينما تحب ، منفردة او بالاشتراك مع آخرين ٠ انه « اللعبـــة » التي لاتحتاج فيها الى مضرب او اي ادوات أخرى ٠٠ » ٠

لقد علمتنا تجاربنا الخاصـــــة مع القلـق أن الطريـــق النفس – مجتمعي للقلق يبدا بصدمة سواء احقيقية كانت ام وهمية ، فعندئذ يكون ادراكك الحسي للحدث اهم بكثير من حقيقة الحدث ٠

جين ٠٠ وتجربتها مع القلق

بدات «جين» مشوارها مع الالم والقلق وهي مازالت طفلة في الرابعة من عمرها ، يوم دخلت المطبخ في غفلة من امها وجذبت اناء به ماء يغلي من فوق النار ، فسقط عليها واصابها بحروق بليغة كادت تودي بحياتها فنقلوها الى المستشفى ٠ وخلال الفترة الطويلة التي قضتها في المستشفى لعلاجها من الحروق اخذت اسنانها في السقوط واحدة تلو الاخرى حتى خلا فمها تماما من الأسنان ٠ وخوفا من اية عـــدوى ، كانت احـــدى الممرضات تحلق لها شعر راسها اولا باول ٠ واخيرا خرجت جين من المستشفى بعد أن قدر لها ان تنجو من الكارثة ٠٠ لكنها عادت الى البيت لتواجه كارثة اخرى ٠ ففي اول يوم لها في المدرسة بعد الحادث اخـــذ الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وآثار الحروق التي غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصـــير وفمها الخـــالي من الأسنان ٠ أما باقي الأطفال فقد اصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها ٠٠ وبقيت جين وحيدة ٠٠ منبوذة ٠٠ جريحة النفس والقلب ٠

ولاحظ ابواها في الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من عينيها ٠ وسرعان ما ادركا انه بينما كانت حروق الجسد تندمل وتشفى كانت ندوب الروح تزداد عمقا وضراوة ٠ فاخـــذ الأبوان صـــغيرتهما الحزينة ، والتفت الأسرة حولها ونظروا في عينيها قائلين : « ان اجمل

ماقيمتك ياجين يكمن في داخلك .. ليس في شكلك الخارجي أو مظهرك » .

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة في المدرسة تردد لها امها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال الروح » . لقد كانت الأم تحاول ان تزرع في ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحت هباء ، فقد ظل ادراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين المشوهة » ! ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبيء لها المزيد من الآلام . فقد أصيبت في التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض في مراحله المبكرة ساعد على شفائها منه بعد تلقيها جرعات مكثفة من العلاج الكيميائي . وتطلب ذلك أن تظل بالمستشفى لفترات طويلة اضافت لها ذكريات مرضها الأول بكل معاناتها .. فأصبح ادراك جين لذاتها ينحصر في صورة واحدة : « جين .. العليلة » .

تقول جين : « ان ادراكي لذاتي لم يكن ادراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الأخريات لأن الذي عاطليها قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذي كان يلازمني هو انني غير راضية عن نفسي ، كنت دائمة القلق بشأن مظهري ، وطالما تساءلت : هل ياترى سأحظى في يوم من الأيام بالحب الذي افتقده ؟! » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذي دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كي تثبت لذاتها قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففي المدرسة الثانوية تقدمت للاشتراك في مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال ونستون ــ سالم بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التي كانت منتشرة بجسمها . وفي الجامعة خشيت الا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة الدفعة كلها . وفي سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسألت نفسها : « ماذا لو فاتني قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم انجبت طفلا .. وهنا وقعت جين في دوامة القلق بحق !! . وبدأت تسائل نفسها : « ماذا لو لم اكن اما صالحة ؟ .. ماذا لو اخطأت في شيء ؟ » .. وتسبب القلق والتوتر الشديد الذي اصابها في حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بأمومتها . وتقول جين : « ان السبب الذي جعلني آخذ الأمومة بهذه الجدية هو انني كنت اضع نصب عيني سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس (بي) لو لم يكن

(طفلى) مثاليا فى كل شىء ؟ ‥ لقد كنت أريد أن ينظر النـــاس الى ويقولون (لقد فعلت الصواب) » ٠

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة بكليتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وأم مثالية ٠ ونجحت جين ، وأصبحت مثالا للمعلمة الكفء ٠ لكنها تقول : « كنت أبدو بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس ٠ أما فى داخلى فقد كان يدفعنى نحو كل تلك النجاحات شعور قوى بأننى غير جديرة بأى نجاح ‥ وتلك الناجحة ليست أنا ‥ انما أنا : (جين المشوهة ‥ العليلة !) ‥ وكلما حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صداه فى نفسى : « هاها ‥ اتظنين انك قد نجحت ؟؟ ‥ لا لا ‥ انك واهمة ‥ فمازال النجاح بعيدا ‥ هيا ‥ افعلى المزيد !! » ٠

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرغة ‥ كلمـا زاد قلقهـــا ، وخوفها من الاخفاق والفشل تضاءل شعورها بالثقة وبقيمة ذاتها ٠ واذا زاد شعورها بأنها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر فى داخلها ٠ كان ذلك لايزيدها الا اصرارا على تحقيق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث ان تخنق نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد ٠ ولـــم يكن من ملاذ امام جين من مخاوفها سوى حضن أمها ، التى كانت تغرقها بفيض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها انها انسانة ناجحة ولاعيب فيها ‥ حتى أصبحت جين لاتتصور الحياة بدون ذلك المدد الفياض ٠ وسرعان ماتملكها خوف غير مبرر على أمها ــ التى كانت فى اتم صحة ــ من انها سوف تموت ٠وتحكى جين : « كنت كلما سمعت صفارة الانذار لأى سبب أهرع الى الهاتف وأسأل اذا كانت أمى بخير » ٠ وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير فى هذه الفترة ، خاصة حين اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان التكيف صعبا واليما ، مما وضع نهاية محتومة لزواجها ‥ ووقع الطلاق ٠

واصبح لزاما عليها ــ لأول مرة ــ أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتتغلب على الحالة التى تسيطر عليهـا وتســـتعيد ثقتها بنفسها ٠ وأخيرا أن للناقد الداخلى القاسى أن يصمت الى الأبد ٠

تقول جين : « لم أدرك أنني – رغم تشوهاتي – فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغي الأربعين » . فبعد أن تعززت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تفسر حالتها بأنها كانت حافزا وباعثا على العمل والانجاز ، وليس تجريحا للذات أو اتهاما مستمرا بالقصور . بل لقد أدركت أن بوسعها القيام بما تريد من أعمال تدخل البهجة والسرور على حياتها . فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة . ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع أعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استغلالها في السوق . ثم بدأت جين ترسم في خيالها الصورة التي تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكد تمضى بضعة شهور حتى التقت به .. كان « بوب » هو فتى الأحلام الذي وجدت فيه كل ماتمنت ، فتزوجته ، وشرعا يعملان معا بالتدريس في حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة القلق والحد من استعدادهم الفطري له . وشعرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، اذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسئولية اسعاد نفسها ، لا أن تنتظر من بوب أو من عملها أن يحققها لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكنني حتى الآن أجد نفسي احيانا (متلبسة !) بالقلق ويلح برأسي السؤال : ماذا لو ؟ . عندئذ فانني لا أتوتر ، ولا أترك القلق يأكلني ، ولا أشرع في اجترار الامي ومخاوفي كما كنت أفعل من قبل ، بل أسرع بتطبيق أساليب اكتساب المهارة في التعامل مع القلق – التي توصلت اليها أنا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين أيضا – عندئذ أفيق من حالة التوتر ، وأترك الهم جانبا ، ... خطوات العملية الايجابية لحل المشكلة . وكثيرا ... « لؤلؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بايجادها ابــدا » .

حين بدأت جين تشرك الأخريات في أفكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التي دفعت بكل منهن الى دوامة القلق . ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تضاؤل الشعور بقيمة الذات والقلق . وتعلق على تلك الرحلة قائلة : « أدركت أخيرا أن طفولتي لم تكن بكل صدماتها وأوقاتها العصيبة أسوأ من طفولة الكثيرين من حولي . فكل منا تنطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن في فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسي والتعثر في سني

الدراسة بشكل دائم ، وربما بسبب امتنان الأبوين للمسكرات ، أو اهاناتهما الدائمة للطفل · وقد تمضي حياتك كلها خلوا من أية آلام أو جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلازمك بلا مبرر · أن فهمك لذاتك والصورة التي ترين نفسك عليها هي الفيصل الحقيقي ، وعليها يتقرر مصيرك ·· هل يفارقك القلق ؟ أم يلازمك كظلك طوال العمر ؟؟ ! » ·

عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

وكيف دلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد أن فهم الانسان الخاص وادراكه النفسي لدوره النوعي في المجتمع كذكر أو انثى هو الذي يشكل طباعه ويحدد استعداده للقلق من عدمه · فمنذ طفولة بوب المبكرة وجد نفسه ينحو نحوا سلبيا تبعيا فيما يسميه علماء النفس : «دور الأنثى النوعي» · ولربما يعود السبب في ذلك الى أنه ولد بعيب خلقي في قدمه لم تفلح الجراحة في اصلاحه ، فكتب عليه أن يعيش برجل شبه ضامرة ، وأن يقاسي الأمرين من السخرية والاهانة المستمرة من جانب رفاقه في المدرسة· فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والعجز عن اداء مايريد أن يقوم به · ولم يزده ذلك الشعور في آخر الأمر الا اصرارا على تعويض حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته · وواصل دراسته حتى تخرج في الجامعة ، وتنقل بين ست وظائف مختلفة في مجال المبيعات وادارتها في فترة لا تزيد عن سبع سنوات · فقد كان في كل مرة يقدم فيها لعمل جديد يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما أن يشرع فيه بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أي نجاح أو انجاز · واستمر به الحال على هذا المنوال حتى نجح أخيرا في تكوين شركة اعمال تنفيذية خاصة به · لكن شعوره بالنجاح كان باديا على السطح فقط ، اما في قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والاكتئاب يملك عليه مشاعره ، ويفسد عليه أي طعم للنجاح · يقول بوب : « كان يتردد في داخلي صوت لا يكف أبدا عن تسفيه نجاحاتي والتقليل من شأني ، حتى عشت مهددا بأن يكتشف أي انسان حقيقتي ـ كما كنت اتوهمها ـ فما أنا الا مخادع ·· زائف » ·

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفي والده · وكانت الصدمة قاسية على أمه ، فتحامل على آلامه وابتلع احزانه كي يواسي امه

المكلومة · وهكذا وقع بوب تحت ضغوط نفسية كانت فوق احتماله · كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهموم تهطل عليه كالمطر ، وتتجمع في برميل يحمله في داخله · حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقي الأيام ·· اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » ــ وبينما كان جالســا في هدوء ·· اذا بالبرميل ينفجر ·· واذا بطوفان من الضغط النفسي يجتاح كيانه · وهنا استشعر الجسم الخطر فســارع بافراز كمية كبيــرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعي لمجابهة الخطر او للهروب منه · وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين في اصابته بنوبة ذعر اشبه بالأزمة القلبية · لكن الأطباء عجزوا عن تحديد ابعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئــات · لكن النوبات تكــررت وتوالت وزادت حــدتها بشــكل مخيف حتى شك بوب في أن الأماكن التي هاجمته فيها النوبة هي التي سببتها ، فبدأ في الابتعاد عن تلك الأماكن · وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التي اصبح محــرما على بوب ارتيادها ·· وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح حبيس الدار يعاني من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجــة ان النوبة كانت تهاجمه حتى لو حــاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! · هنا سأل نفسه : « هل جننت ؟ » ·· ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته ·· لولا ان اكتشف الســبيل الى تغيير تفكيره وقلب نظام حياته تماما ليســلك بهــا اتجاها آخر ·

يروي بوب في كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقدته بلا عقاقير · لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كي يغالب خوفه من حدوث النوبات · بل انه استخدم الوســائل الايجــابية التي استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل الباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بايجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التي تؤكد انه قادر على القيام بذلك · ثم عمل على تزكية شــعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم انجازها بنجاح · وهكذا استمر بوب في سعيه حتى شفي تماما من عقدته · وأدرك انه عرف الطريق ، واتقن وسائل العلاج الذهني والبدني والروحي · فطبقهــا اول ماطبقها على نفســه ، اذ نجح في انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجــال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : أن بوسعهم ايضا خوض تجربة التحول التي عاشها هو بكل روعتها · وأطلــق عليها اســـم « الحياة الايجابية » · واستطاع بوب فعلا مســاعدة عشــرات الآلاف من

الناس كي يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج انفسهم والخلاص من براثن القلق ٠

وقرر بوب المشاركة في « الجمعية الأمريكية لعلاج الفوبيا » ٠ حيث اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول بأن مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون لديهم الاستعداد الوراثي الذي يجعلهم عرضة للاصابة بهذا النوع المرضي من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ، فسأل نفسه : لم تصاب المرأة اكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟ وهل تلعب الفروق الجسمانية بين الجنسين دورا في ذلك ؟ هنا قرر بوب ان يجرى لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاخصائيين النفسيين الذين يقومون بعلاج الفوبيا ٠ وتوصل الى ان الضغط النفسي وحده كفيل بأن يصيب الانسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن لديه اي استعداد وراثي لذلك ٠ ويؤكد د٠ كريستوفر ماكولو على تلك الحقيقة العلمية في كتابه « كيف تتحكم في القلق » اذ قام بتحليل نفس العمليات التى اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للفوبيا لكنه خرج باستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « ان من يعانون من نوبات الخوف أو القلق الشديد ماهم الا أشخاص طبيعيون ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبي ونفسي شديد استمر لفترة طويلة ، فتسبب ذلك في أن اعتادت اجسامهم الاسراف في افراز الادرينالين (ابينفرين) الذى يؤدى بدوره الى حدوث تقلصات مستمرة في عضلاتهم » ٠

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى ان اكثر ضحايا نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبيين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون أى شيء لمنع الهموم الصغيرة من أن تتضخم وتتحول الى مخاوف كبيرة ٠ فاذا لم يبدأوا ببناء الثقة في أنفسهم من جديد فان النوبات تتكرر وتزداد حدتها ، ويتملكهم الرعب من ارتياد الاماكن التى تهاجمهم فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ٠

ان هذا السلوك السلبي الاتكالي في مواجهة الضغط العصبي والنفسي هو مايسميه علماء النفس « بالدور النوعي الأنثوى » ، وهو ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فان المرأة تشكل الغالبية العظمى من ضحايا نوبات الذعر ٠

لكن بوب يعلق قائلا : « اعتقد أن الانسان الذى يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية ــ رجلا كان أم امرأة ــ يكون عرضة للقلق اكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالفوبيا • ان المرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثى للاصابة بنوبات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن أصابتها بها محتومة • فهى تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف •• ثم يليه باقى الأسلحة والأدوات الصغيرة التى تسيطر بها على افراز الادرينالين فى الجسم ليعود الى حالته الطبيعية •

ما اشد ما يقلق المرأة ؟

حكت لنا عضوات مجموعاتنا الصغيرة عن اشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ ان معظمهن قد سلكن الطريق النفس ــ مجتمعى للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التى عشنها فان كلا منهن قد تولد بداخلها ــ لسبب أو لآخر ــ شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى اصبحت الطبيعة السلبية المتواكلة هى السمة الغالبة بينهن ، لدرجة اعترافهن : « نعم نحن نقلق ، ولا نكف عن القلق أبدا •• » •

لقد كانت « الهموم المادية » هى الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التى تشارك مشاركة أساسية فى دخل الأسرة ، أو تلك التى تعتبر العائل الوحيد لأفراد اسرتها • كان القلق ينتابهن فتسأل كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه الفواتير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينفق على الأسرة ؟ » أو « لن يتوافر لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت » • أما الهموم الأخرى التى احتلت الأولوية فى القائمة فهى كالآتى :

● **العلاقات** : « هل أجد من يحبنى ؟ » ، « اخشى أن افقد صديقى أو زوجى » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » •

● **المظهر** : « فرط السمنة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » •

● **ارضاء الآخرين (أو عدم ارضائهم)** : « كيف اكون حازمة دون ان ينال ذلك من انوثتى ؟ » ، « كيف ارفض ما يطلبه منى الآخرون دون ان اجرح مشاعرهم ؟ » •

● اتخاذ قرار غير صائب : « تساؤلات حول عملي ومستقبلي » ، « مشاكل تواجه حياتي الزوجية » ، « هل انجب طفلا أم لا ؟ » .

● الصحة : « ماذا لو اصبت بمرض مزمن ؟ » او « ماذا لو لم استرد صحتي بعد هذا المرض الذي اصابني ؟ » .

● مشاكل الأطفال : « هل ساكون اما ناجحة بحق ؟ » او « ماذا لو سقط أولادي في بؤرة المخدرات ؟ » او « كيف أحمي اولادي من الأخطار كالخطف مثلا ؟ » او « هل أعطي زوجي السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .

● ضيق الوقت : « لا أجد وقتا كافيا لعملي ولأولادي » او « الكل ينتظر مني ما ليس في طاقتي » .

● التقدم في العمر : « التجاعيد » ، « مكافأة نهاية الخدمة » ، « ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم أنجب على الاطلاق ؟ » .

● الأداء في العمل : « ماذا لو لم أقم بعملي بالكفاءة المطلوبة ؟ » ، « ماذا لو فصلوني او استبعدوني من عملي ولم أجد عملا آخر ؟ » .

● الوالدان : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التي يعلقانها علي » .

● شئون عالمية : « السلام » ، « التلوث » ، « الأخلاق » ، « المخدرات » .

ماذا يقول العلماء عن القلق ؟

ربما تثير هذه القائمة في رأسك السؤال : ما الفرق اذن بين الهموم العادية « المشروعة » والقلق ؟ . ونحن ياعزيزتي القارئة لا نقول بأنه من الخطأ أن تخشي عواقب بعض الامور العادية ، لكنه من اكبر الأخطاء أن تتركي خوفك يكبر ويتعاظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق مرضي . فلو مرض أحد أولادك او احد والديك ـ على سبيل المثال ـ من المؤكد انك سوف تخافين عليهم ، واذا حل موعد سداد ايجار المنزل وانت بلا عمل مثلا ، فلن يكون طبيعيا ابدا ان تستقبلي هذا الأمر ببرود وبلا توتر او قلق . اما ان تتركي معدتك تتقلص وتتكور على نفسها لمجرد

خوفك من ألا توفقى للزوج المناسب ، أو ألا تكتبى التقرير المطلوب منك على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

ان دكتور زينيث ز. التشوبر رئيس قسم الطب النفسى بكلية طب سانوتهاميتون بجامعة تكساس يوضح الفـرق الكبير بين القلق والخوف فى عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب مشروع ، اما القلق فلا سبب له . الخوف هو ان تشعر بالرعب اذا رايت نمرا مفترسا امامك ، اما اذا شعرت بالرعب دون أن ترى أى نمر فهذا هو القلق » . وطبقا لهذه القاعدة ، فان المحصلة التى خرجنا بها تقول : لذا رايت فى نفسك انك غير جديرة بأى نجاح ، وانك انسانة بلا قيمة .. فانت خائفة رغم عدم وجود أى نمر امامك !! .

تؤكد الدراسات التى أجريت حول القلق فى ولاية « بن » ما يلى :

« ان العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الانسان ممثلا فى فكرة أو صورة مخيفة . ويشير البحث الذى قمنا به الى أن اكثـــر المواقف التى يخشاها الشخص الميال للقلق بطبعه هى التى يقيمه فيهـا المجتمع . كما تعلمنا الخبرة والنتائج العديدة التى خرجنا بها على ان الهم الأساسى الذى يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض ... ان مايشغله دائما هو صورته فى عيون الآخرين ، والفكرة التى يأخذونها عنه ، لذا فانه يقضى الساعات الطوال يستعرض جميـع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار او اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشـــل ، او قد يلقى الرفض من الآخرين » .

ارايت ذلك النموذج الحى لدوامة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستفاضة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لطـرد هذا النوع من التفكير من حياتك الى الأبد . وحتى تلك الحين خذى من وقتك الآن دقائق معدودة ، وأجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضـح لك الرؤية على الطريق الذى تسلكينه فى الحياة ، فقد تكونين دون أن تدرى سائرة على الطريق النفسى ــ لمجتماعى المؤدى الى دوامـــات القلق .

اختبار الطريق النفسى ــ اجتماعى نحو القلق

اقرئى العبارات الآتية ثم ضعى أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : اما «خطأ تماما» ، او «خطأ فى الغالب» ، او «صواب فى الغالب» او «صواب» •

١ ــ كانت امى ذات طبيعة قلقة •

٢ ــ كان أبى / أمى / أقاربى قلقين

٣ ــ كانت طفولتى مشحونة بالصدمات والأزمات •

٤ ــ تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى/ جسدى/جنسى •

٥ ــ كنت اشعر اننى مختلفة عن باقى الأطفال رغم اننى كنت طفلة عادية •

٦ ــ كنت اشعر اننى مختلفة عن باقى الأطفال لأننى كنت مختلفة فعلا •

٧ ــ كان على ان ارعى والدى ماديا وصحيا

٨ ــ كنت فاشلة دراسيا واجتماعيا بين زملائى فى المدرسة •

٩ ــ لم اتوافق مع زملائى فى المدرسة لأننى كنت دائما اتفوق عليهم •

١٠ ــ لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية •

اذا جاءت اجابتك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » او « صواب فى الغالب » ، فاعلمى انه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق النفس ــ اجتماعى فيؤدى بك الى دوامة القلق • لكن فى نفس الوقت يجب أن تعلمى ان زيادة العبارات الصحيحة فى نظرك لايعنى بالضرورة انك ميالة للقلق • ثم انك اذا كان لديك اشقاء ذكور ونشأوا فى نفس الظروف التى نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا الى

تماثلهم مع « دور الذكر النوعي » ، فهو يشعرهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا في أي شيء ·

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا في استعداد الانسان للقلق · اذ يؤكد كل من د· ديفيد واتسون ، ود· لي انا كلارك استاذي علم النفس بجامعة ساذرن ميثوديست في بحثهما المنشـــور في مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » ان الميل للدخول في الحالات المزاجيــة السلبية ماهو الا سمة من السمات الشخصية التي تلازم صاحبها طوال عمره · يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم المتماثلين الذين تبنتهم اسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاستعداد للقلق يكمن في الركيبات الوراثية البيولوجية لكل انسان · ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسطر لنا رسميرا محتوما لا رجعة فيه · فكل انسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا في الأنشطة التي من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التي لا ترضيه · بل ان بامكانه أن يكون اكثر حسما في حل مشاكله ، أو شغل فكره بامور اخرى بعيدا عن القلق » ·

وتشير د· كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحالتيـــن الســـلبية والايجابية معا في آن واحد (كما يحدث عند مشاهدة افلام الرعب مثلا) أو قد يعيش حالة محايدة مابين الاثنتين · وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل انشطة اخــرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية · فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمي الى النوع الثاني في حين ان الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد في رفع الحالة الايجابية · أما رياضة الجري ـ وهي رياضة د· كلارك المفضلة ـ فتؤثــر على كلتا الحالتين المزاجيتين في آن معـا : فهـي ترفــع الحـالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية · ثم تضيف د· كلارك قائلة : « قد يعتريني في بعض الأيـــام شعور بالارهاق وعدم الرغبة في الجـري ، لكـن التجربة علمتني انني عندما أرغم نفسي على الجري فانني اشعر بتحسن رائع وكبير · وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلمس في نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعاني من انخفاض في الحالة المزاجية الايجابية · يجب عليهـــم أن يرغموا أنفسهم على كسر النمط الروتيني الذي تعودوا عليه ، والقيام بأنشـطة

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » ·

عاهــدي نفســك

اذا كنت تريدين فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فاليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعلي شيئا ولا تقفي مكتوفة الأيدي · اول ما عليك هو أن تحضري كراسة وتقسميها الى عشـرة اقســـام · وفي الصفحة الأولى سجلي أهدافك كالآتي :

١ ــ انني أحدد أهدافي الآن كي أخرج من دوامة القلق ·

٢ ــ سوف اقرأ هذا الكتاب كله مرة أخرى ·

٣ ــ سوف أستعين بأساليب اكتساب المهارة في وضع خطة كي اكف عن القلق ·

٤ ــ سوف انفذ الخطة حرفيا ·

ثم خصـصي للقسـم الثـاني من الكراسـة عنـوان : « لماذا اقلق » وسجلي فيه معالم الطريق النفس ــ مجتمعي الذي تسلكينه في القلق · اكتبي كل مايدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التي تعرضت لها في طفولتك وسببت لك القلـق · ثـم قومي بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورأيك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير · وفي النهاية اكتبي هذه العبارة : ان الخيار بيدي : اما ان أكون قلقة أو لا أكون ·

والآن لننتقل معنا الى الفصل الثالث كي نكشف لك معالم « الطريق الغريزي » وكيف يؤدي الى الوقوع في براثن القلق ·

الفصل الثالث

الطريق الغريزى نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بانها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التى مرت منذ رزقت بابنتى وحتى كبرت لم اكف يوما عن القلق على سلامتها . كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الاقدام ، او بالدراجة ، وكلما خرجت فى نزهة بالسيارة مع اصدقائها من المراهقين استبد بى القلق والاضطراب . حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كعادتنا يوم السبت ، نستمع فى هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتى لتخبرنا انها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من احد المتاجر القريبة . ولم يشغلنى هذا الأمر على الاطلاق حتى رن جرس التليفون ، واذا بالمستشفى يبلغنا ان ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة واصيبت بكسر فى ساقها . لحظتها لم اكد اصدق كيف حدث هذا رغم اننى فى ذلك اليوم بالذات لم اقدر وقوع اى مكروه لها ! » .

ماذا اذن عن مئات المرات التى قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها اى مكروه ؟؟ ! لقد كانت فى كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذى عاشته لحظة ان علمت بوقوع الحادث . فماذا كانت النتيجة ؟ .. لقد اصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها للحيلولة دون وقوع الكوارث التى لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها . اولم يكن من الأفضل لها ان تتعلم الطرق السليمة للتنفيس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التى لاحيلة لنا امامها .

ثم تروى لنا احدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان مايقلقنى هو ما يمكن ان يحدث (لدارلين) ، اذ انهـا

سرعان ما تبلغ سن المراهقة .. ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء فى المدرسة ؟ ماذا لو تورطت فى تعاطى المخدرات ؟ ماذا لو حملت سفاحا ؟ ماذا لو فشلت فى الدراسة وتركت المدرسة ؟ أن هذه الأم تؤمن فى قرارة نفسها بأن ما تتصوره من أوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية ابنتها وضمان لسلامتها . انها لاتدرك على الاطلاق انه مع استمرارها فى تقدير البلاء فقد تقع الابنة فى المحظور فعلا . ثم الا تكون – على اقل تقدير – قد حطمت أعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر ؟!

اما (باربره) وهى سيدة مطلقة وأم لطفلين فتحكى لنا تجربتها مع القلق الذى استبد بها لمدة ستة اشهر من فرط الشك فى اخلاص صديقها .. تقول : « لقد حاولت بكل الطرق أن أكتشف الحقيقة .. كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو ان أواجهه بشكوكى ومخاوفى ، واناقشها معه . كنت اقول لنفسى يكفينى ما انا فيه من قلق ، كنت أخشى ان اجازف بمواجهته ، وفى نفس الوقت كان يراودنى شعور خفى بالذنب اذا ما انتقدته بينى وبين نفسى . وهكذا فضلت ان اتظاهر بأن الأمور على ما يرام بينما كنت اقضى الليالى الطوال احملق فى الظلام .. واتعذب من القلق . لكن شيئا ما فى قرارة نفسى كان يؤكد لى : « انا واثقة انه يخدعنى ، لكنى راضية بذلك وسوف اتحمله ، فانا انسانة ضعيفة ولا حيلة لى » . لكن الأيام اثبتت لى أن قلقى المستمر لم يجد نفعا ، فقد تأكدت بالفعل انه كان يخدعنى . لقد تركت نفسى فريسة للقلق وعرضت نفسى للمهانة طوال ستة اشهر لمجرد اننى لم اتعامل معه ولا مع نفسى تعامل الكبار » .

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة فى الطريق الغريزى نحو القلق ، فانحرف بها عن المسار السوى لأى ام تلعب دورها الطبيعى فى توفير الرعاية لأطفالها ، واصابها بعجز وظيفى فى السلوك والتفكير . ولكن كيف حدث هذا ؟؟ .. تعالى لنرى .. لقد غرس الله فى قلب انثى الحيوان غريزة الأمومة التى تتمثل فى توفير اقصى قدر من الحماية لصغارها ، وكذا الأم من بنى البشر ، لا أحد يعلمها كيف تهتم بأطفالها وتحرص على سلامتهم وصحتهم . ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لاهوادة فيه على توفير اقصى الحماية لأبنائها حتى لو ضحت بحياتها فى سبيل ذلك . فالغريزة اذن واحدة فى الحالتين ، لكن انثى الحيوان لا تمتلك هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على اولادها

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها . واضيفى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها وعى قوى برأى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهى تخشى الا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق .

فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل ام لابنتها نموذجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية أولادها عندما تصير أما . وقد تضيف نساء أخريات كالخالة أو غيرها مزيداً من الخبرات لتلك الأم الصغيرة . ثم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كأم . اذا كنت لا تصدقين فانظرى الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم .. واقرئى المشاعر المسطورة فيه :

« احبك يا امى .. يا اعظم ام .. يا من تسهرين على راحتى .. » .

أرأيت ؟ .. انك فعلا تملكين هذه الغريزة .. سواء اكانت فطرية أم مكتسبة فهى لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعزيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقاتك بالآخرين . وانت مالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تقودك دون أن تدرى الى الجنون .. تماما كما قالت من سبق ذكرهن .

هذا لايعنى اطلاقا ان الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة مطالبة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتنميتها الى أقصى درجة ممكنة . لأن الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، أما المرأة فهى « صانعة العش » .. هكذا هى منذ الأزل . ولم تزل . لذا كان بقاء الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم . اضيفى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للأب فهى علاقة ظاهرية . فالأم تحمل جنينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما أن يولد حتى تبدأ فى ارضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها أمومتها . أما الأب فأقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاضته المبللة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ .

لكن الكثير من الأمهات ينشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد ، قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية الطبيعية ، الأمر الذى يؤثر سلبا على علاقتهن بأزواجهن . فالوليد الذى ترى فيه الأم امتدادا للاشباع العاطفى لديها قد يقف حائلا بينها وبين زوجها ، بل قد يصبح غريما ــ اذا صح التعبير ــ لأكثر الآباء حبا وحنانا - قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التى تدفعه لحماية أطفاله وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الباطنية التى تستشعرها المرأة وهى تحمل جنينها فى احشائها ، ثم وهى تلده ، ثم وهى ترضعه من ثديها .

يحرص المجتمع دوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلقى عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب اذا قصرت فى واجباتها ، ولم تصل بادائها الى مستوى الأم المثالية . اما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل اودعه فى الحضانة أم لا .. بينما يعطى كل انسان نفسه الحق فى محاسبة الأم العاملة : « من الذى يرعى طفلك فى غيابك ؟ الا تخشين عليه من الاهمال أو التقصير ؟ » ولذا اشتكى الطفل من مرض فى المدرسة فانهم يستدعون الأم وليس الأب ، ولذا ما ارتكب خطأ واوقع نفسه فى المتاعب ارسل الناظر فى طلب الأم . فلا عجب اذن أن يعترى القلق اغلب الأمهات فيراودهن السؤال : « هل نجحت فى دورى كأم ؟ » وما أن يداخلها الشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية الى طريق خطر يلقى بها فى دوامة القلق . أما الرجل فلا يسقط فى هذا الفخ بهذه السهولة ، اذ ان أحدا لا يتوقع منه ذلك .

فى كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجى سكارف ان بعض الدراسات قد اثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة تتراوح بين ضعفين الى ستة اضعاف . والأسباب كثيرة ، لكن ذلك التفاوت الشديد بين الجنسين ــ والثابت من الاحصائيات ــ دعا المؤلفة الى الشروع فى دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة . فوجدت أن المقالات والقصص التى تنشرها انجح المجلات الموجهة للرجل تميل الى مخاطبة روح المغامرة ، واقتحام الصعاب وركوب المخاطر والانتصار والسيادة . أما المادة المقدمة للمرأة فكان همها الأول كيف توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تواجه الشعور بالفقدان ــ وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال .

ثم قامت ماجى سكارف باجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت ان اهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة لمن يحنو عليها ويهتم بامرها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هى لان تحنو عليهم وترعاهم . لكن غريزة الرعاية تشغلها اكثر ، لذا فان الخوف من التقصير فى مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة فيما مضى مثلا كانت تقضى فترة منتصف العمر فى أشغال الابرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة احفادها (من بعيد لبعيد) وهم يكبرون . اما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعادت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والانجاز . وفيما بين الثمونيين تسقط اعداد متزايدة من النساء فى مسافة النسيان .. فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير . هنا يهاجمها شعور مرير . عبرت عنه احدى صديقاتنا قائلـــة : « انتى اتمزق طوال الوقت .. واتساءل متى يحين دورى انا ؟؟ » ومن المفارقات العجيبة أن نجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولى نفسها اى اهتمام يذكر .. ، فلا تلبث ثقتها بنفســـها ان تتمحى ، .. ويصبح المسرح معدا لمشهد السقوط فى دوامة القلق .

معـــامل التحكـــم

من اعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق ان كلا منهن تشعر ان « من واجبها » ان تقلق على الآخرين ، لذا فهى تعجز عن الكف عن القلق . إذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التى قد تهدد الحياة ماهو الا وسيلة للتحكم فى هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهتها اذا وقعت فعلا . وهذا ما تؤكده جين فتقول : « لقد انتابنى القلق على ابنى « مايلز » لشعورى باننى لم اعد اتحكم فى حياته وتحركاته وافعاله .. لم اعد ادرى اين هو ؟ ولا ماذا يجرى له ؟ ولماذا لم يتصل بى ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ .. كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حولى ينصحـــوننى بان اهون على نفسى من اجل راحتى وراحته هو ايضا ، لكننى كنت ارفض هذا المبدأ ، وكنت اشعر اننى لن استريح ابدا لو نسيت هذا الأمر ، فانا لا افكر الا فى صالح ابنى ، ولا يهمنى مايحدث لى انا ! . كنت اقول لنفسى انه اهم منى بكثير ، والشىء الوحيد الذى يمكننى أن احميه بــه هو القلق عليه !! » .

ترى ·· ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ إنـــه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجدتها ــ كما أوضحنا سلفا ــ فالقلق فى رأيهن جزء طبيعى من غريزة الأمومة · وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعاتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها ·· وهل كانت من النوع القلوق · فأجابت إحداهن ــ وكانت يهودية ــ ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زميلاتها فى العمل بل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! ·· أجابت قائلة : « هل تمزحين ؟! إن أمى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ ·· هذا يعنى أنها منسقة إدرينالين من الطراز الأول ·· فهى تلف فى البيت وتروح وتجىء ·· وتعصر كفيها ، وتعصر معهما حياتنا كلها ! ·· إنها تعلمك أن القلق هو مهمتك الأولى والوحيدة فى هذه الحياة مادمت امرأة ! » ولطالما أضحكنا كتاب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التى يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق · لكن هنـــاك جماعات عرقية أخرى تعانى من نفس المشكلة ·· فقد حكت لنـــا أم شـــابة من « الأنجلو ــ بروتستانت » أن جدتها كانت تؤنبها قائلة : « إنك لا تقلقين بالدرجة الكافية على طفلك ·· إن الأم من واجبها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتنحدر من سلالة من الشرق الأوسط ·· أنها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم أن توقف السيارة فجأة لأى سبب ، فإنها ما زالت تمد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها (ذات الثلاثين عاما) خشية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامى ! ·

قد تبدو هذه الأمثلة بريئة ومضحكة ·· لكن حذار منها ، فإن مصيدة القلق غادرة وترسخ فى النفس قبـــل أن يتداركها الانسان ، فلا تنتهى به إلى خير أبدا · فالأم حين ترسم الطريق الغريزى نحو القلق أمـــام ابنتها ، فهى تزرع فى شخصيتها العجز عن حل المشـــاكل واتخـــاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم · وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، ولتحمل على عاتقها مسئولية المشاكل التى تقع لمـــن تحبهم · ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعالة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب أفعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تلبث أن تلقى بنفسها فى التعاسة والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تلمس العذر لأنفسهم أكثر وأكثر ·

عند مفترق الطرق مع التواكلية

ان المرأة قد تقع فى اسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن اما . فهى قد تشعر « بالذنب » اذا لم تتحمل مسئولية افعال زوجها مثلا ، او والديها او اقاربها او اصدقائها او حتى رؤسائها فى العمل . ان بعض الأسر يفتقر فيها الأبوان الى الاحساس بقيمة الذات ، او الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان ان يعوضا ذلك النقص بان يستمدا من ابنائهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان . مثل تلك الأسر تعانى فى الواقع من « خلل وظيفى » ، يدفع الأبناء الى أن يعتقدوا خطأ انهم يقومون برعاية الآخرين ، فى حين ان الآخرين فى واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية . وتدلنا على ذلك قصة « بث » التى ترويها قائلة : « عند زواجى اضطررت للانتقال مع زوجى الى مدينة اخرى . لكن القلق الشديد على والدى استبد بى ، كنت فى خوف شديد من الا يتمكنا من مواصلة الحياة بدونى . فبدات الكوابيس تهاجمنى ، فاصرخ ، واهب مذعورة من نومى بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدد ابى او امى اى مرض او قلة فى المال ، لكن شعورا طاغيا كان يسيطر على بانهما يحتاجان الى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك ان أصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما .

ولم افق من ذلك الوهم الا بعد سنوات ، حين اكتشفت ان أبى وامى لم يكونا فى احتياج الى ، بل ان احتياجى انا للشعور بحاجتهما الى كان اقوى « الاف المرات » .

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد فى سن السابعة حين كانت تتوسل الى امها ان تطلب الطلاق من والدها الذى كان لايكاد يفيق من الخمر . فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس منوالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » امامها الا ان تلعب دور « الطفلة البطلة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كى ترعى شئون الأسرة كلها . ومرت السنون بطيئة متثاقلة ، واصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها الصغار من اذى الأب الهائج المخمور .

اما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حصد جميع الجوائز فى

جميع المسابقات ، واستطاعت انقاذ سمعة الأسرة ورغم انها كانت تنوء بحمل مسئوليات اكثر واكبر من سنها الصغيرة ، الا انها كانت تلاقى ترحيبا كبيرا من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعا لها على حمل المزيد من المسئوليات . وبدأ لها حينئذ أن ذلك التشجيع هو مكافأتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرتها .

وما لبثت « بث » أن تزوجت وابتعدت أخيرا عن والديها ، وتركتهما وحيدين لا يعتمدان الا على دخلهما الخاص . ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحدث نفسها بأنهما فى حاجة ماسة لها ، ولن يتمكنا من الحياة بدونها . ذلك لأنها فى الواقع كانت فى احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة فى حياة الآخرين . ذلك الشعور الذى لم يفارقها طوال حياتها .

لم تكن بث قد انجبت بعد كى تقلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفى الحادث فى أسرتها الى تعلم سلوكيات حب البقاء . وهكذا أصبحت نموذجا للتواكلية لأنها عاشت حياتها كلها فى مجابهة دائمة لعامل ضغط رئيسى هو والدها .

لقد اتاح لنا العمل فى مجال علاج مريضات القلق وفوبيا الأماكن المفتوحة أن نلتقى بالاف النماذج من النساء اللاتى يجمع بينهن شىء واحد، هو أن كل واحدة منهن تدرك تمام الادراك انها تتحمل مالا يطاق من اجل الآخرين ، فمنهن من تتعايش مع زوج لايكف عن اهانتها مثلا ، وتلك التى تعيش من أجل انقاذ حياة أولادها أو والديها ، وأخرى تضحى بنفسها من أجل أصدقاء جاحدين ، أو مديرين لايقدرون تضحياتها . إنها تخشى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم لذا تخلت عنهم ولم تسرع شئونهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ هذا مايؤرقها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برادشو » هذه الظاهرة فى كتابه « فى شئون الأسرة مع د. برادشو » فيقول : « ان التواكلية هى اكثر الأمراض العائلية شيوعا ، اذ انه يصيب اى انسان ينتمى الى اسرة مصابة بأى نوع من انواع الخلل الوظيفى » . ثم يوضح ان تلك الأسرة لابد أن يكون بها عامل ضغط رئيسى ، قد يتمثل فى ادمان الخمر ، أو

الايذاء الجنسى ، او وفاة احد افرادها ، او الطلاق ، او الوسواس المرضى ، او التطرف فى الورع الدينى او الأخلاقى ، الى جانب العديد من المواقف العصبية والصدمات الأخرى • ويعايش افراد مثل تلك الأسرة معامل الضغط الرئيسى وكانه خطر يتهددهم ، فتكون استجابتهم حياله متمثلة فى الافراط فى اليقظة والحذر ، اى أن الطبيعة تهيىء أجسامهم تماما لمواجهة معامل الضغط الرئيسى او للهروب منه فى اية لحظة ، وذلك عن طريق الابقاء على مخزون الادرينالين لديهم فى أعلى مستوى لـه • وحين يكبر الأبناء فى هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يختزنون فى نفوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط ـ ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقعوا ضحية لنوبات الفزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحملون على عاتقهم اكثر مما يطيقون من مسئوليات الاخرين كالأزواج او الزوجات ، والأطفال ، والأحباء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له اهمية فى حياتهم ، ولايرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقته كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء الجسمانية او الذهنية •

وقد تمكنت الزميلة « آن ماسلوسكى » من أن توضح كيف يتفاوت ادراكنا للشخصيات المختلفة فنرضى عن بعضها ولانرضى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحى لمؤشر الراديو (المذياع) • فهى ترمز لكل شخصية سواء اكانت انبساطية او انطوائية ، هادئة ، او نابضة بالحياة بمحطة اذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطة المختارة فان الموسيقى تفقد روعتها اذا علا صوتها اكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ فى رفعه والا فان كل السمات المحببة فى الشخصية سوف تتحول الى معاول تخرب طبلة الأذن بلا رحمة ، فتؤذى المشاعر وتوتر الأعصاب » •

ومن الوسائل البصرية التى نستعين بها فى عيادات علاج القلق أن نبين للمرأة بالرسوم التوضيحية كيف يمكن لغريزة طبيعية مثل غريزة الرعاية والعناية أن تتحول الى صورة من صور التواكلية • فنرسم عدادا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فاذا وصل الى ٤٠ ديسيبل (درجة) فهذا هو القدر الذى يسعد الآخرين ، اما اذا بالغت فى ذلك ووصلت الى ١٤٠ ديسيبل كان تشرعى فى تخيل اسوأ الاحتمالات ، او فى التطوع بالنصيحة فى غير موضعها ولا وقتها المناسب ، او بالضغط على

الاخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فانت بذلك تحدثين ضجيجا يصم الآذان ، ولا يملك الآخرون حياله الا الهروب منه بأسرع وسيلة ممكنة • وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن اذا كانوا هم الاخرون نتاج أسر تعانى من خلل وظيفى بها ، فقد يهربون الى الانغماس فى الخمر ، او المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته فى صورة سلوك عدوانى •

ويؤكد العالم النفسى « جيم ويلسون » من مركز علاج الفوبيا فى ساوث ويست ، والذى اخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « اذا اكتشف الانسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه •• تلك هى الطبيعة البشرية •• فلو أحس الانسان ان القلق يتعبه ويضغط على اعصابه يبالغ فيه اكثر واكثر » • وهكذا فان غريزة الرعاية اذا انحرفت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلية ، فانك قد تسترسلين فى نفس الأخطاء دون أن تدرى !!

ان احدى صديقاتنا العزيزات تمضى فى طريق « علاقة التواكلية » مع جميع افراد اسرتها الكبيرة رغم ان أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعودوا اطفالا • فبعد زواج أولادها دبت المشاكل بينها وبين زوجها واستحالت بينهما الحياة ، وتم الطلاق • لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة اختها الشابة التى عجزت أمها عن التكيف مع الحياة • واليوم فوجئت بابنها وابنتها ــ بعد أن فشل كل منهما فى زواجه ــ عائدين مع اطفالهما ليعيشا معها مرة اخرى فى بيتها • ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفادا » يحطم أعصابها ، حتى انها اضطرت اخيرا الى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه • لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطيقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى افراد الأسرة •

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « ان نزوعك الى التواكلية فى تعاملاتك يعنى انك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك • وأخف اضرار هذه النزعة انها سوف تمنع الآخرين من الاقدام على المجازفة ،

وحمل المسئوليات المنوطة بهم حتى يحققوا ذواتهم • أما أسوأ مافيها فهو أنها تشجعهم على استمراء السلوك الخطأ ، وأدمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على أنك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم » •

الثمـن الذى تدفعينـه

ان غريزة الحماية والعناية اذا ترك لها العنان كي تتصعد بك الى هذه الدرجة فانك بذلك لا تؤذين الآخرين فحسب ، بل تؤذين نفسك أيضاً ، فالأخطار التى تتخيلين انها احاقت بهم ، والأمراض التى تظنين انهـا أصابتهم لن تصيب الا جسمك انت ، فتبدأ الام الظهر ، والصداع ، والام المعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا • فحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى انه من واجبك التضحية بنفسك من اجل الآخرين فسوف يؤدى ذلك الى اصـابتك بالاكتئـاب والكبت •

تقول لورا : « التحق أولادى باحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعانى من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثـل الماريجوانـا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات • ومن خلال هذه الجماعة نقوم بتوجيه الآباء الى مراقبة الحفلات التى يقيمها أولادهم ، حتى يمتنعوا الشباب المشبوه من الاقتـراب • كمـا ننظـم اجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء فى هذا الموضوع لنتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقـع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات • انني منزعجة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشـكلة » •

أما « جان » التى يذهب أولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة مناقضة تماما • تقول : « أكاد اموت رعبا من أن يبدأ أولادى فى تعاطى المخدرات • لقد خاصمنى النوم ، وأصبحت اتخيـل ان أسوأ مايمكن من مصائب قد وقع لهم • فاذا رن جرس الهاتف وهـم خارج المنزل ايقنت انه قد تم القبض عليهم ، او انهم قد أصيبوا فى حادث سيارة ، وراحوا ضحيته •• لقد أصبحت اعصابى حطاما » •

يحدث فى كثير من الأحيان أن يختلف ادراكنا للحقيقة وفهمنا لها عن الواقع الفعلى ، ففى اليوم المطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيوم

يبدو كل شيء معتما ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيدا فوق رؤوس السحب • وهكذا أنت اذا تركت غريزة الحماية والرعاية تنحرف بك وتتحول الى صورة من صور التواكلية فانك انن تركزين اكثر من اللازم على السحب ولاترين الشمس • وأول خطوة يجب عليك أن تأخذيها الآن كى تنعمى بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تداوى جراحك هى أن تحزمى أمرك ، وتحددى ما اذا كنت قد اتخذت الطريق الغريزى نحو القلق أم لا ؟ •• والآن حاولى الاجابة عن هذه الأسئلة التى سوف تساعدك على تقييم ذاتك وادراك الحقائق عن نفسك وعمن حولك • ولتكن اجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » •

اختبار القلق الغريزى

العبارة	صواب	خطأ
١ ـ الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم •		
٢ ـ عندما يرتكب زملائى فى العمل اية اخطاء اشعر بانـه من واجبى أن اتحمل معهـم نتيجة هذه الأخطـاء •		
٣ ـ عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى أشعر بالضيق الشـديد اذا لم يستشيرونى •		
٤ ـ عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى عادة أدلهم على افضل الطرق للقيام بذلك •		
٥ ـ عندما يتورط اطفالى فى مشاكل بالمدرسة اشعر أن ذلك ينعكس على دورى كأم •		
٦ ـ أشعر انه من واجبى أن أحمى أولادى فى سن الشباب من المجازفة بما يمكن ان يؤذيهم •		

٧ ـ اشعر بالذنب اذا لم اقم بزيارة والـــدى على الاقل مرة كل اسبوعين ٠

٨ ـ اذا شعر الآخرون بقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن أن يضرهم ٠

٩ ـ يمكننى ـ مع مزيد من الجهد ـ أن اغير الطريقة المدمـــرة التى يعيـــش بها زوجى / حبيبى / اولادى ٠

١٠ ـ اننى اعين الكثير من الناس فى أمورهم ، لكن احدا لا يعيننى انا فى المقابل ٠

١١ ـ اشعر احيانا اننى أم فاشلة ٠

١٢ ـ اذا وقع رئيسى فى العمل او احد زمـلائى فى خطأ ، فاننى أسارع بتلقى اللوم بدلا منه ٠

اذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على أكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تنزعين الى اتخاذ الطريق الغريزى نحو القلق ٠ قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراستك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعيـــة الى رحلة طويلـــة لا نهائية مع دوامة القلق ٠ هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية اشقائك الصغار من غضب والديك / أو اساءتهما / أو عـــدم تحملهمـــا المسئولية ؟ هل كان والداك يتبعان معك أسلوب التأنيب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن افعالــك حتى أصـــبحت تشعرين بأنك الملومة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ ٠٠ سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نوضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب ٠

الفصـــل الرابـــع

الطـــريق المجتمعى نحو القـــلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمنشنز » أو (أبعاد نفســـية) دراسة قام بها ج٠ل٠ لوس تتناول وضع المرأة فى إحدى المؤسسات ، حيث يقول أنه فى عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجـــامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذى يحصل عليه زميلها فى العمل ـ ذلك الزميل الذى لايحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة ٠ أما فى عـــام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة فى نفس المؤسسة ٠ ذلك التقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وانما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التى وصلت الى هذه المراكز الرفيعة ٠ فقد روت لنا احدى العضـــوات البارزات فى واحدة من أكبر شركات المال فى وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهى سيدة فى منتصف الثلاثينات ، وغاية فى النشاط والهمة ٠ تقول : «لقد كان توقيتى سليما ، اذ كنت من أوائل الدفعات النسائية التى التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد ٠ ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل فى وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بامكانيـــة المشاركة فيما بعد ٠ لكننى لم أعتمد على الحظ فى نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما أهلنى له ٠ فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعـــدل ١٠٠ ساعة فى الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٣ أيام أسبوعيا ٠ أما أنا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة فى الأسبوع وأقـــوم بجولات ميدانية بواقع ٤ أيام أسبوعيا ، وبعدها قمت بما تخشاه أية امرأة ٠٠ قمت بالمجازفة !! ٠ فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المســـئوليات وأصعبها الا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه » ٠

كانت هذه السيدة تشعر انها لو كان لديها اطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع أبدا . وتعلل ذلك قائلة : « ان المرأة حين تخطو أولى خطواتها فى عالم الأعمال ، تكون اشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء فى حاجة ماسة الى برامج نصح وارشاد منظمة ، وندوات نتعلم منها قواعد وأصول التعامل فى مجال الأعمال . كما يجب على الشركات والهيئات ان تفتح مجال الترقية امام المرأة ، وأن تحطم اسطورة « عالم الرجل » » .

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات فى الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات فى السير قدما فى طريق القلق الاجتماعى ـ تلهب الآمال والتطلعات خيالهن ، لكنهن يعجزن عن اختراق الستار الحديدى الذى يسد أمامهن طريق النجاح فى الحياة العملية فيسقطن فى دوامة القلق . ومنهن من تقابل فى طريقها مايشكل ضغوطا اكثر عليها لكنها تستمر فى كفاحها رغم كل شىء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو اخطأت ؟ .. ماذا سيظن الناس بى لو عاملتهم بحزم اكثر ؟ .. وماذا سيظنون بى لو لم أصبح اكثر حزما وحسما ؟ .. كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » .

ان الطفرة الاجتماعية التى شهدها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على فرص عمل المرأة ! بل تسببت فى المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء . اذ تضاعفت اسعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت المرتبات فى اماكنها بلا زيادة ولا تحريك . وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر فى الولايات المتحدة الامريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من اجل كسب القوت والوفاء باحتياجات الأسرة . ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان فى عام ١٩٨٨ ان الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف اسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذى حرمهن مما يقرب من عشر ساعات اسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه . وتؤكد الدراسة التى نشرت فى جريدة « جورنال اوف ذى امريكان ميديكال اسوسييشن » (الجمعية الطبية الامريكية) أن واحدة من بين كل أربع امهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الارهاق المزمن .

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذى استتبعه هذا التغيير .. مما يؤكده الاستبيان الذى نظمته يانكلوفيتش كلانس شالمان

فى ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سى · ان · ان · الاخبارية · فتؤكد الأرقام ان ٧٣ ٪ من النساء بالمقارنــة لـ ٥١٪ من الرجال في الأسر ذات الدخلين (أى التى يعمل فيها الزوج والزوجـة) كانوا يشكون من تضاؤل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه · كما ان المرأة تعانى من القلق بشأن عملها تماما مثل الرجل ، غير ان المــرأة فقط هى التى تجد سلم الترقية مسدودا امامها « بالسقف الزجاجى » (اذ ترتقى الواحدة منهن السلم من اوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فاذا بالتفرقة بين الجنسين تحول بينها وبين المراكز القيادية) · والى جانب كل هذا فقد كانت المرأة فى بيتها ومستقل على مر الأزمان هى المسئولــة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسمانى والعصبى ، فهى التى تذهب بابويها ، وأطفالها الى الطبيب ، وتقوم باعداد الطعام ، وتنظيف البيت · ليس هذا فحسب ، بل ان عليها أعباء عاطفية أيضا تتعلق بما قد يتعرض له اطفالها الصغار فى الحضانة من اهمال أو قسوة ، أو مايهدد ابناءها الكبار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة · وفوق كل ذلك فان عليها ان تبدو رشيقة ·· مثيرة ·· جميلة ، بل وأن تتفوق فى عملها ·· كل ذلك فى آن واحد ·

أما الأم المطلقــة (نصـف الزيجــات فـى أمريكــا تنتهــى بالطلاق) فتقع تحت ضغط مجتمعى اكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال اكثر صعوبة من كسب المال ، اما اذا تزوج المطلق او المطلقة مرة اخرى فانهما يقعان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون اقامة علاقات طيبة مع ابناء ازواجهم الجدد ·

فى عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتز خبيرة علم الادارة حــلا للمرأة التى تريد ان تعطى الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها واطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك فى اعتقادنا الا اضافة لأعباء جديدة على ماتنوء به المرأة العاملة ، اذ يقول دعاة الحركة النسائية ان الشــركات قد تطالب اية شابة فى سن العشرين تتقدم بطلب وظيفة بان تقرر بصراحة ما اذا كانت تنوى اعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوى انجاب الأطفال !! · كما يرى الكثيرون ايضا ان نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتذرع بها اصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية ·

الطريق المجتمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع مع العضوات في مجموعاتنا الصغيرة ٠٠ وسألنا كل واحدة عن الأثر هذا التغيير في حياتها وهل كان مصدر قلق لها ٠ هنا ردت الأمهات منهن بالايجاب أكثر من غيرهن ٠ فقالت عضوة في الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « إن التغيير الكبير في دور المرأة لم يكن الا ضغطا جديدا يضاف الى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتي نحو أسرتي وعملي وأصدقائي ٠ وبقدر ما بداخلي من طموحات كبيرة في مجال عملي ، بقدر ما أخشى الفشل والاخفاق » ٠

وهذه عضوة أخرى في السابعة والأربعين وتعمل في أحد المكاتب ٠٠ تقول : « في لحظة ما توهمت انني يمكنني أن أتولى شئوني بنفسي ٠٠ فسعيت الى الطلاق ٠ لكنني للأسف أصبحت أعيش في قلق دائم من قلة المال ٠٠ فالمال لايكفي ، ولن يكفي أبدا طالما بقيت وحيدة بلا زوج ولا عائل » ٠

أما الشريحة التي وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهي نماذج المرأة الناجحة في عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمشتعلة طموحا ٠ تقول احداهن : « انني أرحب بالقلق اذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامي ، فتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل ٠ لهذا فأنا أفضل القلق على أن أعيش سجينة حياة كئيبة بلا اختيار على الاطلاق » ٠

*

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسايرة هذا التغيير في المجتمع من أهم دواعي القلق التي سجلتها العضوات في القائمة التالية :

دواعي القلق الخمسة الاساسية :

١ ــ المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسي اذا حاولت العمل لكسب قوتها ٠

٢ ــ المظهر : عبء العناية بالجمال كأمر يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها ٠

٣ ـ الصحة : الخوف من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة ·

٤ ـ الأطفال : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب انشغالها الدائم عنهم ·

٥ ـ العلاقات : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، فى عالـم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء ·

كيف تتجنبين السير فى هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ ستجدين الاجابة فى مرحلـة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التى تلعب دور المحرك الرئيسى للانسان · فالبنت ـ فى أغلب الاحـوال ـ لايربيها والداها على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أى قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل · أما اليوم ، ومع التغير الكبير الذى طرأ على « الأدوار النوعية » ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفـر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التى تؤهلها لذلك ، الأمـر الذى يشكل ضغطا هائلا عليها ·

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل ان الفتاة الصغيرة فى غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورقتها وظرفها وجمالها · ولم لا ؟ ·· الا يمتدحانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟!

وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدربت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلغى حقها فى أن يكون لها احتياجات خاصة بهـا ، فما تلبث أن تفقد احترامها لذاتها ، ويحاصرها القلق بمسألته الملحة : « ترى ·· هل تمت بمعلى على الوجه الصحيح ؟ هل اخطأت فى شىء ؟ لماذا أشـعر بالتقصير ؟ » ·

ولكن ياسيدتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كنت تدربت طـوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى أبدا أن تسـتمرى على هذا النحو · سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التى سوف نقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك · والآن تعالى نلق نظرة على أكثر الأمور اثارة للقلق على الطريق المجتمعى ، وعليـك ان تراقبى كيف أن عدم القدرة على اتخـاذ القـرار يزيد هذه الأمـور سوءا ·

نقص المـال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة • فالمرأة غالبا تخشى الا يتوفر لديها أبدا المال الكافى لتعيش الحياة التى تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من أمرها لو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمـن نفسها ماديا قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجــل فيما مضى • صحيح ان هذه الهموم واقعية وملموسة ، لكننا نرى ان المرأة بامكانها أن تتعامل معها بلا قلق • عليها فقط أن تتعلم كيف ترتـب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وأن تجازف أحيانا ، فان ذلك أفضـــل بكثير من أن تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبى •

أمـا الخوف من عــدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقـد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعاتنا الصــغيرة • فهـذه احداهن تقول : « يبدو اننى يجب أن أضاعف جهدى كى أحقق مزيدا من النجاح • لكن الرجل يقف لى بالمرصـــاد ليزيحنى من الطريـق ، حتى لا أزاحمه فى النجاح » •

ان المرأة التى تحاول جاهدة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، وادارة الأعمال والمناصب الحكومية عادة ما تكتشف ان الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما • وهكذا يتحول مكان العمل الى مصدر للاحباطات المتوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت • الأمر الذى اثبته استفتاء اجرته مجلة «جليمور» فى عدد ابريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر أجابات ١١٥٥ قارىء وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية •

لقد اثبت الاستفتاء أن احترام الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله • أما المرأة فعلى العكس تماما • فتلك التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٫٠٠٠ دولار يتضاءل احترامها وتقديرها لذاتها أمام زميــلاتها من ذوات الدخل المحدود !! • واوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع الى أن الضغوط المتزايدة ـ التى هى ضريبة العمل الناجــح ـ تدمـر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضــيف اليهن مسئوليات جديــدة ، فى حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات • وسجلت

يصفهن شعورها المرير بأنها حبيسة « خط الوسط » في المناصب الادارية .

ونتيجة لهذا السقف الزجاجي غير المرئي شرع عدد كبير من السيدات عام ١٩٨٨ في انشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال . لكن الكثيرات ممن عملن في عالم المقاولات ادركن أن الاستقلال عن الرجل واقتحام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال .

« ان المال والأمان المادي على رأس قائمة الهموم ودواعي القلق عندي .. » هكذا تشكو احدى العضوات ، رغم انها قد حققت من أعمالها الخاصة دخلا يقدر بـ ١٣٠٫٠٠٠ دولار في عام ١٩٨٨ فقط !! وتكمل : « احاول دائما ان اكون مستعدة تحسبا لأية ازمة مالية قد تطرأ ، وشعوري بالقلق يوحي الي بالقوة ، وبأنني اسيطر على زمام الأمور . ومع التغير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع أصبحت اقلق اكثر على مظهري ، وما يجب أن ارتديه ، وكيف اكون اكثر حسما وحزما .. ترى هل اكون « الأنثى الضعيفة » ؟ .. الا يقلل من انوثتي أن أبدو مديرة أعمال ناجحة » .

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الوهمية تعاني من آلام الظهر المبرحة ومن الكوابيس المخيفة التي لاترحم .. كل ذلك بسبب قلقها مما يمكن أن يظنه الناس بها وبتصرفاتها الحازمة !!

ليس بيدنا ياسيدتي أن نصلح ذلك الاعوجاج في مساحة العمل ، لكننا نقدم لك المهارات التي تستطيعين انت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم .. واثقين ان ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك في الحياة .

المظهر العام

في الماضي كانت المرأة في سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن ربيع العمر قد ولى . فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدي حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أي جمال . اما اليوم فإن جوان كولينز وجين فوندا وليندا ايفانز يضربن المثل على روعة فترة منتصف العمر وبهائها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

انتشارا كبيرا فى كل مكان ، واصبحت النسساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه • وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة فى مقر احدى المنظمات الأهلية فى مدينة تعدادها ٠٠٠ر١٠٠ نسمة • وبعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها فى اللجنة الصغرى ، وقد اثار دهشتها ان تلك السيدات ذوات المسئوليات الكبيرة فى العمل التطوعى لم تذكر أى منهن شيئا فى حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن عن زيادة الوزن ، والنحافة واحدث تسريحات الشعر ، والموضة • وبين الحين والحين كانت احداهن تعبر عن قلقها على ابنائها الشباب ، أو مشاكلها المادية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الأساسى للحديث بينهن •

وانت ياسيدتى اذا كنت تفكرين فى مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقلقين مثلهن خوفا عليه ، فلابد ان الأسرة قد علمتك منذ الطفولة ان الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشاطر حسن » فى حبك ويتحمل عنك جميع مسئولياتك ، ويحل لك جميع مشاكلك • ورغم انك قد تكونين سيدة أعمال تديرين احدى المؤسسات ، او على رأس احدى شركات المقاولات مثلا ، الا ان الأسطورة الأزلية تظل قائمة فى الأذهان : عليك فى البيت ان تكونى غاية فى الأنوثة والرقة والنعومة • اما فى العمل فعليك ان تكونى طيبة وودودا وجميلة •• اننا لا نرى عيبا فى ان تحرص كل امرأة على ان تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها • تقول جين ـ ضاحكة ـ انه اذا صدر قانون يحرم استخدام أدوات التجميل فسوف تسرع الى اقرب صيدلية لتشترى كل ما لديها من مخزون أدوات التجميل ! وذلك حتى تضمن الا يفارقها الجمال ابدا !! لابد من خطأ ما اذن ••• فمن غير الطبيعى ان يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة ان تؤنب نفسها اذا بدت يوما اقل جمالا ، او اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها • ان تنمية الشعور باحترام الذات كفيل بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل •

الصحــــة

كان القلق على الصحة من اهم ما ابرزته العضوات ٠٠ فقـالت احداهن : « انني اخشى أن أصاب بالمرض ، واذا أصابنى مرض ولـو بسيط ، خشيت الا اشفى منه ابدا » ٠ يعود ذلك الشعور فى رأينا الى أن المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات ٠ لذا فليس من حقها أن تسـتمتع « برفاهية المرض » بكل مافى هذه الكلمة من معان ٠ لكن القلق العنيد الذى ينتابها يوقعها فريسة للصداع ، والام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعدها عن القيام بمهامهـا الكبيرة ٠ انها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجـاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها ولاستعادة توازنها ٠ ومن اخطر هذه المخاوف كان احتمال التعـرض للاصـابة بالايدز ، الأمر الذى افصحت عنه احدى الشابات ، وقالت انه يسـبب لها قلقا كبيرا ، وتجد حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب ٠ لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسـها الحماية الكاملة ٠

الإنجــــاب

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتنج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهـم فى العنـاية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٢٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو اطفاله ٠ ومع ازدياد مطالب العمل امام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية ابنائها أصبحت غريزة التربية بداخلهـا عرضـة لأن يتحول مسارها لتترجم فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية اكبر وأعنف ٠ وقد عبرت عن ذلك احدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والارهاق لأبدأ عملى فى المنزل طوال المساء ٠٠ مما يستحيل معه أن اجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حدوتة قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن يتـسام بسرعة حتى اتهالك على اقرب أريكة ٠ ! » ٠ أما هذه الأم فكانت اسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت اخشى على اولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظـة التى اقدمهم فيها من الحضانة ، فان التعب الشـديد

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا يُمحى من ذاكرتهم » .

أما احتمال اصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات أكثر من الآباء .. ويقفز التساؤل : « ترى .. هل آخذ أياما من اجازتى المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ .. أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد وادعو الله ألا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم أذهب بابنتى الى الطبيب ، ثم اكتشفت ــ بعد فوات الأوان ــ أن آلام البطن التى هاجمتها لم تكن مغصا عاديا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » .

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وايجاد كيان جديد له كفرد ناضج فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى .. الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم أكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادهـــا . فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا .. فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تضاؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل المهام الموكلة اليها .

عرض التليفزيون مؤخرا اعلانـــا عن مستشفى جديد يعالج أصحاب المتاعب الخاصة مثل الادمان وغيره من المشاكل . هذا الاعلان اثبت لنا كيف أن المجتمع يغذى قلق الأم ، ويعمق شـــعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية . يعرض الاعلان امرأة تذرع الغرفة جيئة وذهابا ، وتفرك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد . لا أدرى كيف أفاتح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر » . وتعلق جين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاع زوجها على واقع الأمر ؟ أوليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا .. انها تتحمل المسئولية كاملة .. فالمرأة تستميت لكى ترضى من حولها ، وتنشد المثالية فى كل شىء ، لـذا فهى تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » .

ان المرأة لاتستطيع أن تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب أن تقاومها . كما اننا لا يمكن أن نغير فى طرفة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصـــة على

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شيء انك لو تعلمت كيف تستعملين ادوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل أبنائك • ان تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذى يهاجمك حين تحسين أن اداءك لم يصل الى مستوى الأم المثالية •

القلق بشـــان العلاقات

الخاصـــــة

من أهم اسباب القلق التى كانت وستظل على مدى الزمـــن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة فى هذا المجتمع المتغير الذى يزيد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم • وسلام على الأيام الخوالى التى كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش فى « ثبات ونبـــات » حتى آخـر العمر وتلقى بكل المسئوليات والمشاكل على عاتق الزوج •• أما الرجل فيتحسر هو الآخر على العهد « الذى مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارهـا وليلها فى محاولة اسعاده ، ولا شغل لها الا تلبية رغباته واحتياجاته هو •• دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء •• لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام اعيننا نماذج عديدة لأسر متنافرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من فرط المسئوليات المقسمة بلا عدل ، الى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كى يثبت كل منهما أن عمله اكثر اهمية واشد تأثيرا •

تقول احدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، اما اذا تزوج احدهم فانه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد الى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل فى الماضى يريد أن يجد فى زوجته الأم والحبيبة •• امـا اليوم فانه لايحفل بها على الاطلاق ولايرعاها بأية صورة • ومما يزيد الأمر سوءاً ، اننا نحن النساء لاندرى كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحتذيه » •

فى بعض الأحيان تنجح المرأة فى الاحتفاظ بعملها وبحياتها العائلية أيضا •• لكن ذلك يكون على حساب اعصابها ، فهى تخشى أن يفقدها النجاح فى العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هناءها العائلـــى ، أما

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدى للزوجة الخاضعة التى تترك للزوج اليد المطلقة كى يتصرف فى البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فاذا قام بمسئولياته طابت نفسا ، اما اذا توانى فيها لم تجد أمامها سوى ان تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها ٠

ان الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاحباط ٠٠ سواء أكن مطلقات ام غير متزوجات ٠ فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعاتنا الصغيرة استطعنا ان نستشف تلك التساؤلات :وما العيب فى؟٠٠ ولماذا لم أجد من يحبنى ؟٠٠ اما بعض العضوات الأخريات فقد اضفن ملاحظات لهن ينتقدن فيهمـــا مالا يعجبهن فى اسلوب الرجل ٠٠ فقالت احداهن :

« اريد ان يشاركنى فى الحياة انسان يحبنى ويراعى مشـــاعرى ويحترم رأيى ، ويشجعنى ويسعد بما أحققه من نجاحات ٠٠ ولكن اين أجد مثل هذا الانسان فى زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته ٠٠ غارقا فى أنانيته ؟؟ ! » ٠

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من ان تضيع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التى يواجهنها ، فاختلاف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسئوليات الأطفال ، الى جانب الخلافات المادية التى لاتنتهى ٠ بل ان المشكلة لها جانب آخر ، فالارهاق الشديد فى العمل يدفع المرأة الى اهمال علاقتها بزوجها ، فلا توليها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتى المسلسلات التليفزيونية التى تعالج مســائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتذكى من نار الشك فى قلوب الزوجات ٠

أما مخاوف المرأة المطلقة فتنقسم الى شقين : الأول هو حال المطلقة التى لم تنجب ، فعندما تقبل على الزواج مرة اخرى ، تخشى أن تؤثر جراح معاناتها فى زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدمر فرصتها فى السعادة ٠ والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التى يراودها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسأل نفسها : « أين أجد من يحبنى انا وأولادى (معا) » ٠

ان المرأة فى هذا المجتمع المتغير والمتطور الذى نعيش فيه عليها ان تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك فى رأينا

هو أن تعمل على تغذية شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلاً عن زيادة الاعتزاز بالنفس • والا اصبحت مثل تلك السيدة التى قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى فى نفسى الا صورة ضفدع قبيح ! انا لم اتخيل نفسى أميرة أبداً !! » ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة فى نفسها « ضفدعا » ، ولكن حذار أن تتخيلى نفسك أميرة •• فالأميرة تظـــل مرهونة فى انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! •• وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كى يجدوا لك حـــلا لمشاكلك •

ان المرأة اذا تعلمت الحزم وامتلكت مهارات حل المشكلات ، فانها تجنى ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وبقيمتها •• ومن هنا يبدأ معدل القلق فى الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل •

لا تنسى الايجابيات ايضا

عاشت (جين) طوال عمرها فى نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس فى عام ١٩٨٢ • وقد عملت بالتدريس منذ البداية فى كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكتها الرغبة فى تغيير مجـــال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسى الذى يتحكم فيه الرجل •• ناظرا كان أو مديرا • وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيرى فى الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التى وجدتها أمامى ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى اهتديت الى الخطابة •• أو مخاطبة الناس فى محاضرات عامة ، فأنا أستمتع كثيــرا بالحرية التى تهبها لى هذه المهنة • وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن اقدم على مثل هذا التحول فى مجـال عملى ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكى تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة امكاناتهم البشرية ! » •

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة فى المجتمع اليوم ضغطا كبيرا ايضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النشأة المبكرة وما تعلمته فيها • لكن الطفلة التى يعلمها أبواها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تنشـــأ وبداخلها شعور بالثقة بالنفس ، وبأنها كفيلة بمواجهة هذه المتغيرات فى المجتمع ، لهذا فنحن نريدك أن تتلقى بعض الثمار الايجابية وتستمتعى بها أنت ايضا •

هل انت على الطريق المجتمعي للقلق

سوف نساعدك في الاختبار التالي على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغوط المجتمع وبالتالي خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ٠٠ ضعي امام العبارات الاتية احدى هذه العلامات : صواب تماما او صواب أحيانا او صواب نادرا :

١ ـ انا ابرر اضطراري للعمل بان راتب زوجي وحده لا يكفينا ٠

٢ ـ لن اتمكن ابدا من الحصول على المال الذى احتاجه ، لأن الشركة التى اعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية ٠

٣ ـ اشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة فى عملها ٠

٤ ـ انا غير راضية عن فرص العمل المعروضة على ٠

٥ ـ يحيرنى القلق عند اختيار الزى المناسب للعمل ٠

٦ ـ انا شديدة النحافة / السمنة / كثيرة التجاعيد / عيوب الوجه ٠٠ الخ ٠

٧ ـ انفقت كثيرا على مظهرى ، لكننى أرى ذلك ضروريا ٠

٨ ـ عندما أصاب بصداع مستمر والام شديدة فى الظهر اشعر أننى قد أصبت بمرض خطير ٠٠ وينتابنى القلق ٠

٩ ـ لا ادرى كيف اناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ٠

١٠ ـ اصيبت امى بالقرح فى المعدة فى سن مبكرة ، واخشى ان يحدث لى مثلها ٠

١١ ـ أشعر بالذنب اذا فاتنى أحد اجتماعات مجلس الآباء بسبب العمل •

١٢ ـ أشعر بالذنب لأننى لا أعمل ، وليس بمقدورى أن اوفر لأولادى كل ما اتمناه •

١٣ ـ حين يرسب طفلى فى المدرسة اشعر ان الذنب ذنبى أنا •

١٤ ـ حين يمرض أطفـالى اتخيـــل ان المرض قد يتطور ويهدد حياتهم •

١٥ ـ حين يزج اولادى المراهقون بانفسهم فى المتاعب افضل ان اخفى الأمر عن والدهم ولا احاول ايجاد حل معه او معهم •

١٦ ـ انا المسئولة عن توفير الجو الهـادىء المريـح فى المنزل لزوجى وأولادى •

١٧ ـ حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق او الحزن فانها مسئوليتى انا •• ان اخرجه من هذه الحالة •

١٨ ـ لا أجـــد من يحبنى ، لذا اشـــــعر ان بى عيبا ما •

١٩ ـ كلمـا قرات او ســـمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى •

٢٠ ـ اقوم بتشجيع زوجى على ان يشعر بانه « سيد البيت » ، لكنـــه غير مســئول فيمـا يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر •

والآن •• اكتبى ملحوظة فى كراستك عن العبـارات التى كتبت امامها « صواب تماما ، او صواب احيانا » • وحين تبدئين فى استخدام ادوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى امكانك ان تحولى هذا القلق الى اهتمام بناء ، سرعان ما يقودك بدوره الى اتخاذ الخطوة الايجابية لحل جميع مشاكلك •

الفصـــل الخـامس

الطريق الفسيولوجي نحو القلق

في إحدى جلسات مجموعتنا الارشادية الصغيرة حكت لنا « ايف » حكايتها مع القلق فقالت : « انني أحيا حيـاة سـهلة ناعمة ، حتى أن الجميع من حولي يقولون لي : يا لك من انسانة منعمة ·· انك فعلا ليس لديك ما تقلقين بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح · فرغم انني ليست لدي أية مشاكل مادية ، وعلاقتي بوالدي وبأصدقائي جيدة ، بل انني قد حققت نجاحا مع نفسي حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسي والروحي · لكن المشكلة انني في الوقت الحالي اعاني فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا أدري كيف سأعيش بقية عمري · وأصبح القلق يعكر صفوي ، حتى انني اذا استحسنت فكرة معينة مثلا أجدني عاجزة عن تنفيذهـا ، وأحـسـار مع السؤال : هل انا أريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ أم انها واحدة من الأفكار التي زرعها أبي وأمي في داخلي ؟؟ ·· وافقد القدرة على اتخاذ القرار في أي أمر من الأمور · لقد فقدت وضوح الرؤية ·· واشعر كأنني ورقة شجر في مهب الريح ·· تعصف بها في دوامات لا نهائية ·· ! » ·

قد يكون اقتراب ايف من سن الأربعين هو الباعـث على القلـــق والتوتر الذي تعيشه ، فهذا هو السن الذي يقف فيه الانسان (رجلا كان أو امرأة) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت · وقد يكون شعورها هنـا انعكاسا لألم نفسي تكون قد كابدته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فـي وقت سابق من حياتها ، أو ما أسمته « بالنصف الأول من حياتي » ·

ومن الجائز أيضا أن يكون السبب وراء ذلك القلق سـببا صـحيا بحتـا ، فلو اثبت الفحص الطبي انخفاض نسـبة هرمون الاستيروجين

لديها ، فهى الآن خطت خطواتها الأولى على الطريق الفسيولوجى نحو القلق • فالنقص فى هذا الهرمون الأنثوى شديد الأهمية ــ الشىء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم ــ يترك المــرأة نهبا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع • هذا بالاضافة الى أن التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها ادراكا أوسع وأشمل للمحســوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة أكبر للقلق والتوتر •

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضــة للقلق أكثر من الرجل ؟ •• لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة أيما اختلاف حتى أصبحت مثار جدل شديد • فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بأنهــا ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فتلك الفكـرة ســوف يتخذهـــا الآخرون ذريعة سهلة كى يسفهوا مشاعر المرأة ، ويبرروا وقوفهم عقبــة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية • لكن دكتور جون راش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عــدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثـــل ضعفين الى ثلاثة أضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينــا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها •

ان المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففى عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الامريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمــراض العقلية ، وقامت بادراجه فى الـ Diagnostic and statistical Manual أو الدليل التشخيصى الاحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتهن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص • هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟! •• انه «الاضطراب الاكتئابى قبل الحيضى » ! ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل ان المحلفين فى المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالبراءة على الأم التى تقتل وليدها الصغير ! ، أما السند القانونى فكان يدفع بأنهــا ارتكبت جريمتهــا تحت تأثير حالة جنــون مؤقت ناتج عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

ان نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

أن تلك الاضطراب الذي يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق . تقول احدى الصديقات : « في الأسبوع الذي يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن افقد أعصابي فجأة وأصرخ في وجه المدير ، أو ان اجهش بالبكاء اثناء قراءة التقرير أمام زملائي » .
اما « الين » فلها قصة أخرى .. تقول : « كنت أجهز طبقا من الدجاج المقلي للعشاء ، ودخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ورغبة في البكاء بلا أدنى سبب واضح ، وبينما أنا في هذه الحالة دخل زوجي المطبخ يسألني : متى نأكل ؟ .. فكان سؤاله القشة التي قصمت ظهر البعير .. واذا ببركان من الغضب يجتاحني .. فاطحت بطبق الدجاج بكل قوتي فطار في الهواء وسقط في فناء المنزل .. وانطلقت خارجة من المنزل لعل الهواء الطلق يهدىء من روعي قليلا . ومشيت طويلا .. لكن القلق في داخلي لم يهدأ ابدا .. فقد كنت أفكر وأسأل نفسي : ماذا جرى لي ؟ .. هل جننت ؟! » .

ان الين تمثل نموذجا لا يتكرر كثيرا بين النساء في هذه المرحلة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات في الجسم . فقد نشرت مجلة « ساينس نيوز » أو « الجديد في العلم » في عددها الصادر في ٧ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د. جون ب. ماكينلاي ود. سونيا م. ماكينلاي من معهد بحوث نيو انجلند بواترتاون ماساتشوستس ، حول أكثر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات في مرحلة ماقبل سن اليأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذي يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير في الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بدليل أن ٣٪ فقط من تلك الحالات أعربت عن أن سبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغيير الفسيولوجي سوف يحرمها من القدرة على الانجاب .

وترجع د. سونيا هذه النتيجة المبشرة الى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة . أما اللواتي اصبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لاعلاقة لها بالهرمونات ، فقد جاءت شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكأنها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب . أما الاسباب الخفية وراءه فكانت تكمن في المشاكل العاطفية .

وحتى يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو تبرئتها ، فاننا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها واعيا وذهنها متفتحا . افرضي انك كنت واحدة ممن

يتأثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكوني الى الأبد ضحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التي تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟! بالطبع لا ·· بل عليك أن تتكيفي مع القلق والتوتر وانصراف المزاج الذي تسببه لك تلك التغيرات · وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك في الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب · أما الآن فتعالي نلق نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث في داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتأرجح معدل الهرمونات مابين ارتفاع وانخفاض في فترات معينة في حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم · الشيء الذي يعرضها للاكتئاب والقلق وباقي الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى ·

● اختلاف التركيب التشريحي للمخ : اثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريحي لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب أكثر ·· فتقلق أكثر ! ·

● فروق تشريحية عامة : المرأة على مايبدو لديها استعداد فطرى جسماني للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير ·

القلق في فترة ما قبل الدورة !!
بين الحقيقة والوهم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذي يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية ·

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلافيري في عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو (الصحة) الصادرة في عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب في اختزان السوائل في جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لاتقتصر على الام الثدي ، بل

تمتد الى المخ ، وبالتالى تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تراكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأعراض • الا ان ابحاثا اخرى تقول بأن كل تلك الأعراض من اختزان السوائل والآلام والاقبال الشديد على الطعام انما هى امور تحدث فقط لأن المرأة متوقعة حدوثها . فهم يدعون ان العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الأعراض •

ان زوج احدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا ان زوجته تتاثر بشكل مبالغ فيه بالأعراض السالف ذكرها قبل حدوث الدورة باسبوع ، لدرجة انه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا الزمنية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بانها تفرغ فى زوجها كل شحنة الاحباطات والضيق — التى قامت باختزانها طوال الشهر — فى ذلك الأسبوع !! اما نحن فنرى ان نيتا يجب ان تلجا للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما أن عليها ان تحل مشاكلها مع زوجها أولا •

وانت عزيزتى القارئة •• اذا كنت ممن يعانين من تلك الأعراض معاناة كبيرة فعليك ان تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يواكبها • اذهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجا مركبا من هرمون البروجستيرون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب وانت بدورك عليك ان تراقبى ماتتناولينه من ماكولات فى هذه الفترة الحرجة • فخبيرة التغذية نان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاربرز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعانى من هذه الأعراض المزعجة ان تتبع نظاما غذائيا تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب • وتؤكد أن ذلك النظام الغذائى يقى المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتئاب الذى يعتريها فى تلك الفترة بالذات •

استئصال الرحم بريء من الهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات ـ قد تصل الى الثلث أو النصف ـ تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما للمبيضين أيضا قبل أن يبلغن الرابعة والاربعين · والقانون يحتم على الطبيب في تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية العديدة والمزعجة التي قد تعاني منها بعد الجراحة · الا أن « لين باير » في كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لايحدث في غالبية الحالات · ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الاعراض الجانبية واكثرها شيوعا ، فهي تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما امكن ·

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات في امريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كي يحميهن من نوبات الأعراض المزعجة التي تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها · لكن ذلك العلاج الذي يصفه « الفن الطبي » على حد تعبير جين ، لا يفي بجميع احتياجات جسم المرأة في هذه الحالة · تقول جين :

« اجريت لي جراحات لاستئصال الرحم والمبيضين في عام ١٩٧٨ وبعدها بدأت اعاني من نوبات السهد والتوهج ، ومن باقي أعراض انقطاع الدورة ، فلجأت في عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية · لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتي الا سوءا · فأصبح مزاجي متقلبا منحرفا ·· فكنت اذا شعرت بالحزن اسودت الدنيا امام عيني وشعرت انها نهاية العالم · وازداد بي اليأس والغضب ، واتسم سلوكي بالعنف والعدوانية مع كل من حولي · وكم سألت نفسي : ماذا جرى لي ·· ما الذي أوصلني الى هذه الدرجة من الاضطراب والهياج ؟؟ ، ولطالما ارجعت ذلك الى حياتي الزوجية أو الى عملي ، أو الى أي انسان له صلة بي · وعلى النقيض من ذلك كانت حالتي النفسية ترتفع احيانا بشكل كبير وكان شيئا لم يكن · انني لا القي اللوم في ذلك التقلب المزاجي على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما أن زواجي ينهار ، كما كنت اثق انني ـ في داخلي ـ ارفض تماما

الحياة فى تكساس التى ارغمت على الانتقال اليها · لكن التأثير الحقيقى والأكيد للاستروجين كان متزايداً على حالتى الفسيولوجية » ·

فى عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د· جون ودوارد أخصائى أمراض النساء فى دالاس ، وكان فى ذلك الوقت يشـــارك فى اعداد بحث عن استخدام حبات الاستروجين التى توضع تحت الجلد لتسمح بمـرور الكمية التى يحتاجها الجسـم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى عدة اشهر · وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت أحكى للدكتور ودوارد عن شكواى حتى بادرنى قائلا : اننى اسمع هذه القصة يوميا من الحالات التى اراها بعد جراحات استئصال المبيضين أو ممن يشـكون من أعراض انقطـاع الدورة ، أو ما قبلهـا · انا أعلـم تماما ماتشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التى احتاجهــا تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى أعطانى جرعة كبيرة منه املا فى ان تفى باحتياجاتى ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحـت جلدى ، وشعرت بالفرق الواضح فى خلال ٢٤ ساعة · صحيح ان حالتى المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جـــزء من طبيعـة شخصيتى · ولكنى شيئا فشيئا بدأت أشعر بالهدوء والاستقرار ·

ان الأبحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت فى طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها فى الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور ·

ولكن العلاج بالهرمونات التعويضية يتطور تطورا هائــــلا · وانت عزيزتى القارئة اذا كنت قد اجريت لك احدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين فى معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكواك واضطراب معدل الهرمونات فى جسمك ·

انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعاتنا الارشادية الصغيرة عـــدد كبير فى المرحلة العمرية مابين الثلاثين والأربعين عاما · وهذه هى الشريحة التى تخشى التقدم فى العمر اكثر من اى شىء آخر · اما باقى العضــوات فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن ان يحدث فيه من أمراض أو ازمات ·

ان التقدم في العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة اكثر من الرجل . ففي الفترة التي يضطرها الزمن لأن تواجه نهاية الشباب (الأمر الذي نلمسه في حضارتنا الغربية) تفاجئها نوبات السهد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى في جهازها التناسلي التي تجعل من العلاقة الزوجية أمرا أليما ، فتنفر منها وتعزف عنها . ان المخاوف التي تنتاب المرأة في فترة انقطاع الدورة ماهي الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى . تقول لحدى صديقاتنا وهي في الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « انني قلقة على صحتي ، لقد بدأت ادرك لأول مرة كيف يكون شعور الانسان في « منتصف العمر » ، وأسمع عمن يموتون فجأة في مثل سني ، أو يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، فأموت رعبا . ولو حدث لي شيء من هذا فمن أين لي بمن يتولى شئوني ويرعاني صحيا وماديا ، ويعينني على تلك المصائب ؟ ! انني اسعى جاهدة لكي أوفر ما يكفيني من المال تحسبا لأية طوارىء قد تحدث ، ولكنني في نفس الوقت أعرف جيدا انني مهما حاولت فان مواردي المحدودة لن تكفي » .

ارأيت كم يقطر حديثها يأسا وضعفا ؟ .. اننا نؤكد لك ان أدوات اكتساب المهارة كفيلة بان تجعل هذه المرأة تتغلب على ضعفها وتقهر يأسها . كما ان العلاج بالهرمونات التعويضية الذي ينصح به الأطباء الآن لمن هن في مثل سنها سوف يساعدها كثيرا . وتؤكد كاثلين ماكوليف ذلك الاتجاه في تقريرها المنشور في عدد ٢٢ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح أن هذا العلاج يحتوي على نسب من الاستروجين والبروجستيرون والاندروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم . فهذا العلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فانه يمنع حدوث ترقق العظام الذي يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمسئول عن ٥ر٢ مليون حالة من حالات كسور العظام في السيدات المسنات . بل ان ذلك العلاج قد يقي المرأة من الأمراض التي تصيب شرايين القلب ، اذ انه يرفع من كثافة الليبو بروتين (HDL) وهو النوع المستحب من الكولسترول ، والذي ينقي الشرايين من بقايا الدهون . ومن جهة أخرى فان العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريحها من المتاعب العضوية التي كانت تنفرها من المباشرة الزوجية .

لكن على الجانب الآخر فان العلاج بالهرمونات التعويضية قد

ثبت انه يزيد من مخاطر الاصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لـــذا فان د٠ ليزاك شيف رئيس قسم امراض النساء فى مستشفى ماساتشوستس العام فى بوسطن صرح على صفحات مجلـــة « يو اس نيوز اند وورلــد ريبورت » ان السيدة التى تنوى العلاج بالهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمـــل فحص شـــامل فى المستشفى يتضـــمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحى ، الى جانب صورة اشعة للثدى ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكولسترول فى الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام ٠ كما قرر د٠ شيف بأن السيدة يجب ان تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستنيرا برأى العلم والطب وكى تقرر ماترى فيه صالحها ٠

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التى لديها اســتعداد فطرى للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من دواعى هذا القلق ٠

ميلاد الطفل الجديد ــ طريق آخر للأحزان والقلق وفوبيا الأماكن المفتوحة

وضعت انجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلا جميلا ، لكن عندما بلغ وليدها تسعة اشهر بدأت انجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويقول لها ان ابنها الرضيع ماهو الا شيطان فى صورة طفل ٠٠ فما كان منها الا أن اغرقت وليدها فى البانيو بيديها !!! ٠ وقد نشرت مجلة «تايم» هذه القضية فى عددها الصادر فى ٢٠ يونيه عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » ٠ ولم تكن بطلة هذه المأساة الا واحدة من اقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتى يصـــيبهن العصـــاب بعــد الولادة ٠ ولما قدمت للمحاكمة دفع محاميها عنها التهمة قائلا بأنهـــا ارتكبت هذه الجريمة وهى فى حالة جنون اصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » ٠٠ فحكم المحلفون ببراءتها ! ٠

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية فى اصـــابة المرأة بالجنون ؟ ! أن الحكاية تبدأ مع بداية الحمل ٠٠ فما ان يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجستيرون الاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة اثناء الولادة انخفاضا حادا حتى تصل الى المعـــدل الطبيعى ، بل والاقل من الطبيعى احيانا ، ثم تحـــدث تغيرات هرمونية

كبيرة أثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « احزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل فى انحراف المزاج والعصبية والميل للبكاء ٠ لكن هذه الحالة تختفى تدريجيا فى خلال بضعة أسابيع لدى غالبية الأمهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعانى من الاكتئاب الشديد ٠ ويصف المقال المنشور فى مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل فى تقلبات حادة فى المزاج ، وفقدان للشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال ٠ وهكذا تتسلط عليهن افكار الانتحار أو قتل اطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهى بهن الى الجنون » كما يؤكد د٠ ريكساردو فرنانديز اخصائى الطب النفسى فى مدينة بريتستون — نيوجيرسى ٠

ان الصدمة الفسيولوجية التى تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات فى الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فاذا كنت عزيزتى القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذى حذرك من حالة اكتئاب مابعد الولادة ، ولكى تحمى نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك ٠ وقد وضعنا تصميما لأدوات اكتساب المهارة كى تساعدك فى ان تصبحى أكثر حسما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك الى الدنيا ٠ سوف تكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقى والقلق المصاحب له ايضا ٠

رغم اننا لا نرى اى ارتباط بين ولادة الأطفال وفوبيا الأماكن المفتوحة « الأجورا فوبيا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، الا أن (بوب) روى لنا ان العديد من السيدات حكت له ان أولى نوبات الذعر التى أصابتهن حدثت اثناء الحمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على اثر جراحة من الجراحات الصعبة ٠ وقد يرجع السبب فى ذلك الى الضغط العصبى الذى يصاحب الولادة أو الجراحة ، او تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالى فى الاصابة بنوبات الذعر ٠ أليس ذلك عجيبا ؟! الا يمكن ان تكون الاضطرابات الهرمونية التى تصاحب الولادة ، والتى تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هى المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالى فى حدوث نوبات الذعر ؟! ٠٠

سوف نعرض فى الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف ان بعض الناس لديهم استعداد فطري للاصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم • فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تندفع بهـسم فى أحـد اتجاهات ثلاثة :

إما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد • والمرأة التى لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتى يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعا بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطا زائدا فى افراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر • أما المرأة المصابة بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة من البداية ، فان القلق يتضاعف معها بعد الولادة • وهنا يثور تساؤل : هل جـاء هذا التغير نتيجـة للضـغـوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب فى حدوث النوبة ؟ •

يقول بوب : « ان كثيرا من مريضات فوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن أن الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذيـن أطفالهـن • وكان ذلك يشعرهن بالعجز وفقدان السيطرة على النفس • وبسبب هذه العقدة ، كان القلق يعتصرهن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يتملكهن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث أشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاضات جديدة • وكان هذا الشعور بالذنب والغضـب المكبوت يشكل عامـلا رئيسيا فى مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » • ثم يتساءل بوب : « أليس من الجـائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضا ؟! » •

هـل يختلف تفكـير المـرأة عن تفكـير الرجـل ؟

منذ مائة عام فقط •• أى فى القرن الماضى كان العلماء يحاولون أن يثبتوا أن المرأة تولد بمخ أقل وزنا من مخ الرجل •• لذا فان لديها قصورا ما فى القدرات الذهنية والعاطفية • لكن تلك الدعاوى والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها •

أن العلماء الآن يبحثون فى الطرق المختلفة التى يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الأيمن والأيسر · وفى الدراسة السالف ذكرها التى قام بها بها كريستين دولاكوست يوتامسنج ورالف هولواى ، اتضح أن هناك فارقا فى الشكل الخارجي والمنطقة السطحية « للجسم الجاسىء » بين مخ الرجل ومخ المرأة · وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر · وقد استطاع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا ان هذه الألياف تكون اكثر كثافة وارتباطا فى مخ المرأة ، الشيء الذى يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة اكثر اعتمادا على كلا الجانبين فى التفكير ، واقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التى تتم فى الفص الأيمن فقط ، أو الأيسر فقط · وهذا يعنى بالتالى أن نصف المخ عند المرأة اقل قدرة على التخصص ، وبالذات امام المسائل النظرية البحتة متسعة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ ·

الا ان القدرة على التخصص فى الوظائف التى تتم فى المخ ليست ميزة فى جميع الأحوال · فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها أن ارتفاع محصول المرأة فى المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل فى العديد من الاختبارات التى عقدوها لقياس تلك المهارات راجع الى انها تستخدم فصى المخ « معا » فى حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » · وقد اوضح ريتشارد ريستاك استاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المخ : التحدى الكبير » ان هذا البحث المنشور فى مجلة « ساينس » يفسر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الاصابة بجلطات المخ اكثر من الرجل · فالفص السليم من المخ فى هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطة بالعطب يكون اسرع فى الاستجابة وتولى مهمة الكلام ·

اما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج (بوب) فى « مركز علاج فوبيا الأماكن المفتوحة » بساوث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبى المخ فى التفكير قد تعنى اختلافا فى النظام الإدراكى بين الرجل والمرأة ·· فالرجل الذى طالما لعب دور « الصياد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون اسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذى يساعده

على أن يركز على فريسته وحدها دون غيرها ‥ فتلك أصول لعبة القتل ٠ أما المرأة ــ التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال ــ فقد لكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنفرجة كي تكون على وعي تام بالأخطار من حولهم ٠ فاذا انتقلنا الى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هذه القدرات ولكن في ثوب جديد يناسب العصر ‥ فالزوج يصطحب زوجته مثلا لحضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بحصيلتين مختلفتين تماما ٠ ففي تحاورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » ‥ وهكذا سوف يركز تماما على ما قاله هذا الشخص ٠ أما الزوجة فان نظرتها الشمولية سوف تساعدها على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التي كان يرتديها محدثهما ، وديكور الغرفة ، بل والحركات والايماءات التي كان يقوم بها باقي الحاضرين في الحفل أيضا !! » ٠

وقد أكدت عالمة الأجناس البشرية ماري بيتسون ــ وهي ابنة مارجريت ميد ــ صحة هذه النظرية في حديث أجراه معها بيل مويرز في برنامج « عالم من الأفكار » في عام ١٩٨٨ ، فقالت : « ان الدور التقليدي الذي تلعبه الأنثى كزوجة وأم لعدد من الأطفال يتطلب منها دوما أن تعتني بأمور كثيرة ، وان توزع انتباهها بينها في وقت واحد : فلا تهمل هذا حين تهتم بذاك ، وان تلبي احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع في لحظة واحدة وبلا أي تأخير ‥ هذا هو شأن المرأة في كل زمان ومكان ! عليها أن تدفع عجلة الحياة في البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية في الحياة حتى تضمن لها المرور بسلام ، بل وأن تحافظ على صحة الجميع ‥ كل في آن واحد ! » ، ثم تكمل ماري كاثرين : « أوتدرين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون انها معرضة دائما للشرود وتشتت الذهن ، وهكذا فهي غير أهل لتحقيق النجاح الذي يتطلب التركيز الجيد على الأهداف المحددة ٠ فما قولكم اذن في تلك المخلوقة التي تتوقف صحة العالم على قدراتها الخاصة جدا ، تلك القدرات التي تمكنها ــ وهي تقوم باطعام أحد أطفالها ــ من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك أن يجذب وعاء الطهي الذي يغلي على النار ويسكبه على رأسه ؟! ‥ ان تلك القدرة الخارقة على أن تلحظي بطرف عينك ، والتي حباك الله بها ، لكي تعتني بصحة أطفالك مهما كان عددهم بالاضافة الى زوجك ، وربما باقي أفراد الأسرة ما هي الا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمه من أنواع وسلالات » ٠

مع هذه الحصيلة العظيمة التي تتمتع بها المرأة نجدها تدرك ما يدور حولها بوعي اكبر من الرجل ، لكن المشكلة انها كلما توفرت لديها المعلومات اكثر زاد قلقهـا • وتؤكد الدراسـات ان تلك الحقيقـة هي التي تجعـل المرأة اكثر ميلا من الرجل للاصـابة بالاكتئـاب بعد جلسـات « تحليل الذات » •

في عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قدمت د• هارييت بريكر تفسيرا لهذه الظاهرة ، فقالت : « اننا معشر النساء حين نشعر بالضيق او الاكتئاب ننطوي على داخل انفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبدأ في اجترار الأحزان ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئابا • اما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماما ، اذ يتصرفون حيـال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل اكثر فعالية ، فيقومون بتشتيت تلك المشـاعر السلبية ، ويغيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز في العمل ، او في اية انشطة خارجية اخرى » •

ولكن بالعودة الى نقطة فصي المخ ، والجدل الشديد الذي تثيره نجـد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المـرأة على التفوق في الرياضيات والعلوم ، يبرز امامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد لحقت بالرجل ، بل واصبحت تباريه في هذين المجالين • ان المـخ البشري في رأينا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة باي حال من الأحوال ان نفهم الكيفية التي يعمل بها ، ومهما بذل الانسان من جهد فما زال امامه الكثير كي يفهمه ••والفروق العديدة بين مخي الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة في سد عجزها في المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل في التغلب على تعثره في القدرات اللفظية ، فذلك لا يعني انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعني أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح في التكيف مع هذه الفروق • وهذا بالتحديد ما سـوف تساعدك أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسـوف تعلمك ان تهوني على نفسك وتتخلصي من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة •

روشـتة الدواء •• والقلـق

لاحظ (بوب) اثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » ان العقاقير التي يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيرا ما تؤدي الى زيادته • ولـما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب ـ اكثر من الرجل ـ على أمل أن يساعدها في مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فان عددا متزايدا

من النساء يقعن فى مصيدة الدواء الموصوف · واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج دواء يمنع الجسم من افراز المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير آخذ فى الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية · ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الادمان اذا طالت فترة العلاج به ، فان المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى ·· وهكذا يبدأ خوف جديد بداخلها ·· خوف من السقوط فى دائرة الادمان ·· ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى أول الأمر ·

يقول بوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى اثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لمنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشفاء منه · ومن الضرورى أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر ألما وازعاجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية بحتة هى حالة « الكر أو الفر » · فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى · يجب على كل امرأة اذن أن تتعلم كيف تقلل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدها النظام الغذائى والتمارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية · وفى اعتقادى أنه اذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلابد أن يصاحبه تدريب على أساليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا » ·

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصفون للمرأة جرعات أكبر من الرجل من أدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! ·· ويؤكد تلك الحقيقة د· مارك س · جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير أوكس ـ ساميت ـ نيوجيرسى · ففى كتابه « خبر سعيد عن الاكتئاب » يقول : « ان المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، لذا يرون أنها ضعيفة بالسليقة · وهكذا فان نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ٦٠٪ فقط من مرضاه · لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعدها على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة · ان الدواء ما هو الا جزء صغير من أجزاء التركيبة التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للقلق الى الأبد ! ·

هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

ما يصيبك بالقلق ؟

إذا أردت أن تكتشفي ما اذا كنت على الطريق الفسيولوجي نحو القلق أم لا ، فضعي علامة « خطأ » أو « صواب » · أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

	صواب	خطأ
١ ــ أشعر بضغوط عصبية متزايدة في الأسبوع الذي يسبق الدورة أكثر من أي وقت آخر ·		
٢ ــ الماء المختزن في جسمي قبل الدورة يسبب لي انزعاجا وأرقا شديدا ·		
٣ ــ يقولون انني أكون عصبية ويصعب التعامل معي في فترة ماقبل الدورة ، رغم انني لا أرى ذلك ·		
٤ ــ أشعر بالحرج اذا فاجأتني نوبة التوهج في مكان عام ·		
٥ ــ أعاني من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم في عصبيتي وهياجي ·		
٦ ــ أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا أدنى سبب ظاهر ·		
٧ ــ لقد كنت طول عمري مثال التفاؤل والاشراق ، أما الآن فتمر بي أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من فرط الضغوط التي أعانيها ·		
٨ ــ منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين ·		

صواب   خطأ

٩ ــ منذ استئصال الرحم أصبحت أنام لســـاعات طويلة ، وأحيانا لا أنام بشكل كاف ٠

١٠ ــ منذ استئصال الرحم أعاني من تقلبات مزاجية عنيفة ٠

١١ ــ أخشى تقدم العمر أكثر من صديقاتي اللواتـــي في مثل سني ٠

١٢ ــ بعد ولادة طفلتي كنت أعانـــي من الارهـــاق المتواصل ، وكان صبري نافدا لدرجة أنني كنت أخشى أن أؤذيها ٠

١٣ ــ بعد ولادة طفلتي بدأت أشعر بالعصبية الشديدة اذا ذهبت الى أي مكان دون زوجي ، لذا أصبحت أفضل البقاء في المنزل ٠

١٤ ــ يقول زوجي / صديقي انني اختلق أشياء كي أقلق بسببها ، لكنه لايرى كل ما أراه ٠

١٥ ــ أريـــد أن أعـــود الى اهتمـــاماتي وهواياتي القديمة ، لكنني أشعر أحيانا بالعصبية والتوتر والشرود فلا أتمكن من متابعتها ٠

١٦ ــ لم تعد المباشرة الزوجية تسعدني ، بل تسبب لي آلاما تجعلني أعزف عنها ٠

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحدك ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ أو الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقيـــة لكـــي تختبري مدى وعيك حول القلق الذي ينتابك ، وكيف أن الجسم يساهم في زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضا ٠ لذا فعليك أن تفكري في الاجابة ثم تتأملي الأمور التي سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضـــية ، واسألي نفسك : هل تأثرت حالتك النفسية والمزاجية بأي من الحـــالات العضوية التي وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتريك مع أي منها ؟ أو هل ساعدت أي منها على استمرار القلق ؟ اذا كان ذلك صحيحا فدوني ملاحظة تنبهك لكي تعودي اليها فيما بعد ، ثـــم قومي بكتابة كل تجاربك وخبراتك في كراستك الخاصة ٠

أن (بوب) لم ينجح فى إنقاذ نفسه من « الفوبيا » الا حين وضع لنفسه هدفا وهو أن يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولذا اكتشف أن الكافيين يعمل كمنشط للغدد الكظـرية فتفرز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فشعر بتحسن كبير وبدوه أكبر • وساعدت رياضة الجرى جسمه على افراز « الاندورفينات » أى مسكنات الألـم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية • فلما رجع عن الطريق الفسيولوجى للقلق شفى من مخاوفه التى كانت تحبسه بين جدران المنزل • وانت أيضا تستطيعين أن تنجحى مثله إذا اتبعت ما سوف نقدمه لك فى الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التى ستمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة ! •



البـاب الثـانى

امتلـكى ادوات المهـارة

الفصــــل الســـادس

اداة المهــــارة الأولى
فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق

قدمنا فيما سبق عرضا للطرق الأربع التي تقود المرأة ، دون أن تدرى ، نحو القلق ·· فتسقط في فخه ·· وذلك لأننا نريدك عزيزتي القارئة أن تدركي كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والضغوط المجتمعية والمشاكل الجسمانية الفسيولوجية قد تؤدى بك في نهاية الأمر الى دوامة القلق · أما في هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تتملكين أدوات المهارة الخمس التي سوف تساعدك على النجاة بنفسك من دوامة القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك · ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما · ونحن نهيب بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبدئي في تطبيقها ·

لقد تم تصميم المهــارة الأولى بحيث تعينك على اكتشاف نفس الحقيقة التي توصل اليها علماء الذرة — فقــد وضــع ديموقريطس ، الفيلسوف الاغريقى ، نظرية حوالي عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها أنه لو تم تقسيم المادة الى أجزاء أصغر وأصغر فسوف ينتهي بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفتت أكثر ·· وأطلق على هذه الجزئية المتناهية في الصغر اسم الذرة · وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفي عام بأنه من المحال أن يوجد أى شيء أصغر من هذه الذرة ، فهي فعلا أدق من أن تراها العين المجردة · وحتى بعد أن تم اختراع الميكروسكوب الالكتروني لم يتغير ذلك الاعتقاد · ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكتلى اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة أنواع

من الجزيئات · لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها مجرات هائلة من المعلومات المجهولة ·

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حــول المســائل التى كانوا يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت ·· يمكنك أن تكتشــفى من خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك فى حقيقتها تختلف اختلافا كبيرا عما يبدو لك ·

أداة المهارة الأولـــى

فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق

اعلمى أنك بهذه الأداة فى يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى يضع فى اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه فى الوصول الى التشخيص السليم للحالة · وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقيـــة ستعلمك الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشتة الطبية الناجحة التى تضمن لك الشفاء من القلق ·

كان بوب ــ قبل اصابته بالفوبيا ــ يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ، ويخشى دائما ألا يترك انطباعا حسنا فى نفوس الآخرين · ورغم شهادة كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا فى مجال المقالات ، الا أنه كان قلقا لأنه لايحقق الكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون · وحين توفى والده كانت والدته فى غاية الحزن والأسى ، فلم يزده حزنها الا شعورا بالتقصير ، وبأنه لو كان ابنا بارا لما شعرت أمه بكل هذا الحزن · أما فى حياته العامة وبين أصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطيب المـــرح الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التى يخفيهـا فى طيات نفسه : صورة « بوب الفاشل المذعور » ! وظلت تلك المخاوف تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتتزايد فى (برميل المطر) الداخلى حتى طفح الكيل ، وبدأت نوبات الذعر تهاجمه ·

حين بدأ بوب يتماثل للشفاء من عقدة الخوف أو الفوبيا قرر أن ينكب على نفســه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصــل الى اجابة شــافية

التساؤلات الحائرة التى كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجة من السلبية فى التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقى على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا فى عالم المال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذى يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة فى أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح .. ويرعبه الفشل ؟ .. ..

وبعد طول عناء وبحث ، اكتشف (بوب) المتكرات المخبوءة التى كانت تبعث القلق فى داخله . لقد كان ينظر الى نفسه نظرة دونية أقرب الى احتقار الذات .. نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التى عاشها حين أصبحت رجله . وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع الوصفة الطبية المناسبة كى ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدأ فى البحث عن « اللؤلؤة » او النقطة المضيئة فى ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . اما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذى يعيش فى داخل (بوب) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبية التى يتحدث بها عن نفسه . وبدأ بوب فعلا فى تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هى أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التى يتحلى بها . وفعلا بدأ العلاج ينجح بالتدريج فى كبح نوبات الذعر التى كانت تهاجمه ، وساعده على اقتحام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح فى تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد (بوب) ذلك الرجل المستغرق فى مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن أن يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. ان هذه النظرة الجديدة للحيـــاة هى التى أطلق عليهـــا بوب « الحيـــاة الايجابية » .

وانت عزيزتى القارئة .. ماعليك سوى أن تفتشى فى أعمـــاق ذاكرتك علك تجدين مذكرات مخبوءة غير محسوسة تكون هى الأسباب الحقيقية التى تبعث القلق فى داخلك .

« النقائص الثلاث » في تكوينات المرأة

عندما بحثت كل مريضة من مريضات القلق المزمن عن السبب الحقيقي وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت في طيات نفسها متكررات مخبوءة تبحث في داخلها القلق ·· تماما مثل (بوب) · ولما قمنا في المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المتكررات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق ·· حتى اننا اطلقنا عليها : « النقائص الثلاث » ، وهى كالآتى :

١ ــ نقص في احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بانك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقي ، وانهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ·

٢ ــ نقص في الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف · ومنشأ ذلك هو انك لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازفى ، أو تغامرى ، أو تقومى بأعمال غير مألوفة ·

٣ ــ نقص في القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بانك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملأ نفسك الاستياء من كل شيء ·

من الجائز أن تكون لديك احدى هذه « النقائص الثلاث » دون ان تدرى ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراودك ماهو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك · فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحته أمر طبيعى · واذا فقدت وظيفتك ، ظللت ترددين لنفسك أن النوم سيخاصمك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تسددين قسط السيارة الشهر القادم !! أما اذا رسب ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى ملجأ الأحداث · ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى أذى كبير من حيث لا تدرين · وتأكدى ان الموقف ــ أيا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذهنك عنه والا تضعفى أمام القلق · وسوف تساعدك اداة المهارة الخامسة فى ذلك مساعدة كبيرة · ولكن خذى حذرك !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى امكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق ·

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فاذا مرض والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بناءة فورا بالبحث عن حلول وبدائل عديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له · واذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، او ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها · اما اذا رسب ولدك في الامتحان فيمكنك البحث عن مدرس خاص يعينه على الاستذكار بشكل افضل ·

انواع سيناريو القلق

ان العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة اي من تلك المواقف السابقة قد يثير الشك بأن احدى النقائص الثلاث قد سيطرت عليك وخلقت بداخلك ماتسميه سيناريو القلق · ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالآتي :

« ماذا لو ·· ؟ »

« كيف ما ··· ؟ »

« لا أستطيع ···· »

« لا اعرف كيف ؟ ···· »

« تلك غلطتي انا ··· »

« لماذا لا أستطيع ··· ؟ »

« لماذا لايقوم هو / هي بـ ··· ؟ »

« يالي من ······ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه الدرجة من الـ ···· ؟ »

« ماذا سيظن بي الناس لو ····· ؟ »

« لماذا لم ؟ ······ ؟ »

« يجب على / لابد لي أن ···· »

ان النقص في احترام الذات قد يدفعك الى ان تتحسبى حول رسوب ابنك في الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك غلطتي انا » ، و « لماذا لا استطيع ان اجعله يذاكر جيدا؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصحى ؟ » ، و « يالي من أم فاشلة !! » ···

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك – مثلا – حين يعتصرك الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفر له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر ان انقله الى دار المسنين كي يلقى الرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لى بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل احد ان يساعدنى فى ذلك ؟ » ·· وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنــه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماما · ولا يمضى وقت طويل حتى تفاجئين بأنك قد وقعت فى دوامة القلق ·

أما النقص فى القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدك لوظيفتك ·· وتتساءلين : « كيف سأصل الى عملى دون سيارة ؟ » ، « لا يمكننى أن أعيش بدخل أقل » ، « لست ادرى من أين سأحصل على عمل آخر » · قد تكون نشأتك الأولى ســببا فى خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمـل أفضل ، اذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة ·· تلك العبارات : « كيف سأ ···· ؟ » ، « لا أستطيع ···· » ، « لست ادرى كيف ···· » تكشف عن نقص فى الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومى باتخاذ أى موقف ايجابى ·· ان عليك يا عزيزتى تحديد طبيعة القلق الذى يصيبك ، قومى باستكشافه وتعرفى على « النقائص الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبدئين فى العمل ·· ليس فقط من أجل ايجاد حل فورى لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها ومستعززين من قدراتك على حل المشـــاكل واتخـاذ القرار · هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف يتفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى ·

عندما ارادت (جين) أن تحصل على درجة الماجستير قامت باعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرع فى الكتابة ·· لكنهـا واجهت صعوبة كبيرة فى أن تسطر أولى كلماتها فى الرسالة ·· كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست الى الآلة الكاتبة حتى انها أخذت تردد لنفسها « يجب أن أكتب ·· لكنى لا أستطيع ·· ما الذى يجعلنى أكتب بهذا الأسـلوب الركيك ؟ ·· ماذا لو اســتعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت فى الحصول على درجة الماجستير ؟! » ·· وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماما عن كتابة الرسالة ، وأن الأمر كله قد خرج من يدها !! ·· وسيطر عليها شعور مرير بعدم الثقة بالنفس ·· فلجأت الى أحد أساتذتها علّه يساعدها فى اجتيــاز

محنتها ، فنصحها قائلا : « اجلسي الى المكتب واكتبي ثم اكتبي » ·· فردت عليه : « لا أستطيع الكتابة ·· لا أستطيع التركيز » ، فقال : « استمري في الكتابة رغم كل شيء ·· اكتبي كثيرا كثيرا حتى يزول عنك الخوف والاضطراب تماما ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية السليمة · اكتبي صفحة كاملة يوميا على الأقل » ·· وقد كان ·· وشرعت (جين) في كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة الأستاذ ·

ان الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذي يسبب لك القلق ويمنعك من القيام بأي خطوة عملية هي أن تكتبي ما يحلو لك من « فضفضة » وتفريغ للأفكار والوساوس التي تملأ نفسك ·· ما هي — مثلا — نوعية الأسئلة التي توجهينها لنفسك ؟ ·· وما الفروض والأحكام التي تضعينها ؟ ·· هل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التي ذكرناها لك في القائمة السابقة ؟ ·· هل تدل هذه الأسئلة على نقص في احترام الذات ؟ أو في الثقة بالنفس ؟ ·· أو في القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات ؟ ·· اذا كان الأمر كذلك ضعي نصب عينيك هدفا واحدا هو أن تتغلبي على هذه النقائص الثلاث ·· ابحثي أولا عن الطرق البسيطة التي تمكنك من التصرف بشكل عملي حتى تملكي زمام الموقف ·· يمكنك مثلا أن تكتبي قائمة بالمزايا التي تتحلى بها شخصيتك ، ثم اقرئيها لنفسك كل صباح ، فان ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها ·· بل انه يمكنك أيضا أن تلتحقي بدورات تدريبية ، أو أن تقومي باستشارة أحد الأطباء ، أو حتى أن تناقشي مشاكلك مع احدى الصديقات ·· وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة السلوك الجديد ·

اما الخطوة الثانية فهي أن تراقبي نفسك جيدا حتى تتأكدي من انك تتصرفين بشكل عملي يوما بعد يوم حتى تصلي الى هدفك البعيد المدى :

والآن ·· تعالي نلق نظرة أخرى على الطرق الأربعة المؤدية الى القلق ، ولكن هذه المرة اسألي نفسك : هل وجدت في داخلك اي مذكرات مخبوءة ؟ ·· وهل تتسبب لك في نسج سيناريوهات القلق ؟ ·· اكتبي في كراستك كل تفاصيل سيناريو القلق الذي يزعجك ، ثم قومي بقراءة المهارات الاربع الأخرى قراءة متأنية حتى تعرفي ما يجب عليك فعله كي تتغلبي على القلق الى الأبد ·

المذكرات المخبوءة النفس ــ اجتماعية

جلست (جين) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات .. وتذكرت زوجها الأول .. فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم أتعد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجربتى الأليمة مع تشوهاتى التى أصابتنى فى الصغر .. فضلا عن أن نشأتى فى الجنوب علمتنى أنه من غير اللائق إذا أرادت المرأة شيئا أن تطلبه صراحة أو علنا .. كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القدوة فى شخصية (ميلانى) .. تلك الفتاة الرقيقة الوديعة ، أما البطلة (سكارليت أوهارا) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى .. كانت (ميلانى) تعانى الكثير ، لكنها كانت دوما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئا من أحد ، لذا فقد أحبها الجميع لرقتها وطيبتها وحسن خلقها .. لكن المشكلة أننى حين أردت أن أكون مثل (ميلانى) كنت أشعر بالضيق والنفور من نفسى ومن كل تصرفاتى . ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزعج بالقلق .. وتطور إلى أن أخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على ابنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى .. وظل هذا الكابوس يلازمنى حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه .. كنت أشعر كما لو أن صوتا بداخلى يردد : « لذا لم أنجح فى الحصول على حبهم ورضاهم ، فقد يهجروننى ويتركوننى وحيدة .. وسأموت لو حدث هذا » ..

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت (جين) من جرائه كثيرا ، إذ كانت تجهل أولى أدوات المهارة ، فلجأت للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطا طويلا .. وأخيرا تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جديد يثبت لها أنها إنسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تفصح للآخرين عن مشاعرها تجاههم . وكان بوب أول من شاركته بمشاعرها .. تقول : « لما بدأت علاقتنا تعمدت أن أضع « أسوأ » الاحتمالات أولا ، وهكذا تعودت .. لكنى انتظرت الكارثة فلم تحدث ! .. وهكذا تعلمت شيئا فشيئا أن أثق فى تفكيرى وردود أفعالى ، تعلمت أن خلافى فى الرأى مع أى إنسان لن يضرنى فى شىء ، حتى حين كنت أخاف ألا يتفق معى الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلبى .. كنت لا أجد

فى ذلك مانعا من أن أعبر عن آرائى ومطالبى » .. وهكذا تحررت (جين) من الضيق والنفور الذى كانت تشعر به نحو نفسها .

ان المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه . لذا عليك الآن ان تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية التى سجلتها .. فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس ـ مجتمعى للقلق .. والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسألى نفسك : أى منها يجعلك تجيبين (بنعم) على الأسئلة الآتية :

● هل تقلقين على مظهرك امام الآخرين ؟

● هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟

● هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهمك دوما بالتقصير فى اداء كل عمل من أعمالك ؟

● هل تسمحين لأى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟

● هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من أن تفقدى صداقتهم أو حبهم ؟

● هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدين ، ثم تغضبين لأنك لم تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك ادراكك الفعلى لذاتك .. فهل ترين انك غير جديرة بالاحترام ، أو ان لك شخصية زائفة ، أو انك تفتقرين الى مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ .. اذا صح هذا فانك فعلا تقفين عقبة فى طريق تحرير نفسك من القلق .. لذا عليك أن تقطعى على نفسك عهدا وتكتبيه فى كراستك : عليك أن تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك لذاتك واعتزازك بها .. ثم اكتبى من العبارات ما يؤكد ذلك حتى تشجعى نفسك .. اكتبى مثلا :

● ليس عيبا أن أعمل على زيادة احترامى نفسى .

● ان شعورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما أطالب به الآخرين .

⊕ عندما اصرح بما أريد بكل حرية ، فانني بذلك اكسر الحواجز التي تفصلني عمن أحب ·

اما اذا جاءت اجابتك بـ (لا) على الأسئلة السابقة ، فان معنى ذلك ان تجارب وخبرات الطفولة التي قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذي يعتريك ، اذ لم تكن سببا في نقص ثقتك بنفسك أو احترامك لها ·· اذن فانت لا ينقصك الا ان تتعلمي مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات ·

الذكريات المخبوءة الغريزية

كانت (فيليشيا) ـ صاحبة هذه الحكاية ـ امرأة مطلقة ، تعمل بالتدريس ، لكن همها الوحيد في الحياة كان القلق الشديد على اولادها · تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتوجس شرا ، فاذا اتصل بي أحدهم في المساء قفز خيالي الى انهم قد اصيبوا في حادث · ثم أتذكر انني لم أؤمن على حياتهم ·· سوف أدفع اذن كل ما أملك في علاجهم !! ·· كنت اتصرف وكأنني المسئولة الوحيدة عن حل مشـاكلهم وتحمل نتيجـة اخطائهم ·· إنني لا ارى نهاية لهذا القلق الذي يعتصرني ، فانا اخشى اذا تزوج أحدهم ورزق اطفالا انني سوف احمل هم الصغار أيضا ·· اعرف انني بهذه الطريقة ابالغ في رعايتهم بما لا يتناسب مع اعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعودوا صغارا · لكن رغم ذلك اذا تورط احدهم في اية مشكلة لا أستطيع ان ادير لهم ظهري وكان الأمر لا يعنيني ، فقد عاهدت نفسي الا اجعلهم يتذوقون ما ذقته انا من حرمان على يدي ابي وامي اللذين القيا بي في الطريق ، لأواجه ما الاقي من اهوال دون سند أو معين ·· سوف انفق كل ما املك على اولادي ·· ولن يرجعني أي شيء مهما كان عن عزمي » ·

لقد انحرفت غريزة الأمومة لدى (فيليشيا) عن مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف من القلق رغم علمها التام بانها تضع قيودا من حديد على اولادها بهذه التصرفات التي توفر عليهم تحمل وزر اخطائهم · ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد القيا بها في الطريق ، فهي ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بانها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفو الى يد حانية تمسح عنها الأسى والوحشة ·· فلا تجد · مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعا رعاية نفسها ·· لذا فقد توجهت

بكل طاقتها الى اولادها . وافاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين حنانا تمنتهما في طفولتها . وحرمت نفسها مرة أخرى من تلقى الحنان والرعاية ٠٠ فهى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن ٠٠ اذا فهى تبالغ فى التعويض حتى تؤكد لنفسها انها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل والداها بها أبداً ٠

ولكن ماذا لو تورط أولاد (فيليشيا) فى أية مشكلة ؟! ٠٠ انها تسارع على الفور كى تقوم بدور المشجع على الاتكالية ٠٠ ذلك الدور الذى يتسبب دون أن تدرى فى متاعب جديدة ٠٠ وهكذا تسبب لنفسها قلقا هي في غنى عنه ٠

والآن ارجعي الى كراستك واستعرضي الملاحظات التي قمت بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الغريزى نحو القلق ٠٠ هل سجلت الأحداث التي وقعت في طفولتك ، والتي ربما غيرت مسار الأمومة والرعاية لديك من غريزة سوية الى طريق للقلق ؟ والآن اسالي نفسك هذه الأسئلة :

● هل سببت لى هذه الأحداث شعورا بانني المسئولة الوحيدة عن حل مشاكل الآخرين ؟

● هل اشعر بالذنب اذا بذلت وقتى او طاقتى ، او انفقت مالى على نفسى بدلا من انفاقه على عملى او على الآخرين ؟

● هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رفضى وأقول (لا) ؟ ٠

اذا تأكدت أن افراطك فى اداء واجباتك التي تحتمها عليك غريزة الأمومة والرعاية هى التى قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك نقصا فى الاعتداد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمي مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار لتصبحي اكثر حسما ٠ وسوف تنجحين فى انجاز كل ذلك بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس ٠

المذكرات المخبوءة المجتمعية

من افضل القصص التي تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق لك هنا قصة (فران) ، وهى سيدة تدير متجرا صغيرا ، وقد جاءت يوما تشكو (لجين) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد أحد العمال فى ورشة لصلاح السيارات ، ولم تكن تدرى انها بذلك تقدم

بينمــا الدليل على تناقضها التي دفعت بهــا الى الطريق المجتمعي نحو القلق · قالت (فران) : « اكتشــفت ذات صباح ان اثنين من اطارات ســيارتي مثقوبان ، فطلبت من زوجي أن يزودهما بالهواء حتى أصــل الى ورشة لسلاح السيارات · وهناك أخبرت العامل المختص ان الغطاء المعدني للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا ينفتح الا به وهو موجود في صندوق الأمتعة · وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يســتخدم المفتاح الخاص بالقفل ·· فوعدني بذلك وقال ان السيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين · ولما عدت في الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد في العمل ، ولكنه قال انه سوف ينتهي من العمل في خلال ساعة واحدة · ولما رجعت في المرة الثانية اذا بي أرى الأغطية المعدنية للاطارات ملقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزريا ، فثارت ثورتي ·· لكني كتمت حنقي ولم أنطق الا بسؤال واحد : « الم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فأجاب العــامل : « لم اكن في حاجة اليه ، فقد كانت الأغطية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » · فاشتد غضبي ، وغادرت المكان وانا أسائل نفسي كيف اعوجت هكذا اذن ؟؟ !! وعدت بعد قليل ، ودفعت المبلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رآني زوجي حتى ثار في وجهي وأصر على أن يعود فورا الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب اغطية جديدة بدلا من تلك التي افسدها العامل ·· وقد كان ·· ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة أخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لي انه لم يجد نفس نوع الأغطية المعدنية فلم يجد أمامه الا ان يصلح الاعوجاج بالمطرقة ، ثم قام بتثبيتها مرة أخرى في السيارة · وتركت المكان في هدوء وأنا في غاية الاحباط من قبح المنظر الذي آلت اليه سيارتي ·

والآن ·· كيف سأواجه زوجي ؟ ·· ماذا أقول له ؟ ·· ان القلق يعتصرني ·· أخشى أن يصب غضبه علي لأنني لم أصمم على أخذ حقي · ماذا دهاني ؟ ·· ما الذي منعني من الوقوف في وجه ذلك العامل ؟ ·· لماذا أدع الفرصة للناس كي يطأوني بالأقدام ؟ » ·

تقول جين معلقة على هذه القصة ·· ان (فران) قد تكون أكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن في المتجر الذي تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها في مواجهة عامل الورشة الذي أفسد اطارات سيارتها ·· ثم انها كانت في شدة الخوف من مواجهة زوجها بما حدث · كل ذلك دفعها الى أن تقف مع نفسها وقفة وتطلب المشورة والعون ·· وما ان

بدأت (فران) رحلة الاستكشاف الداخلي لنفسها حتى توصلت الى أن النقص الذى تعانى منه فى اثبات ذاتها امام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة ·· اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تنال من أبيها الا الايذاء والكراهية · وبدلا من أن توجه غضبها نحو أبيها ، وجهته نحو نفسها ، والقت باللوم كله على ذاتها ظنا منها انها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ! ·

وكبرت (فران) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تحت امرة الرجل ·· وهكذا كان التصرف الأمثل امام الطفلة المنبوذة داخل (فران) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! ·· لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأنثى ·· مما يستتبع الا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط ·· فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها ·

والآن يا عزيزتى القارئة ·· استرجعى اجاباتك الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى اذا كانت العبارات التى وضعت امامها علامة « صواب تماما » أو « صواب احيانا » تعكس نقصا لديك فى الثقة بالنفس أو احترام الذات ، أو فى قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل · اذا صح ذلك فاكتبى فى كراستك كل ما يتراءى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التغيير التى ترينها مناسبة · واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل (فران) : « لقد تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى كبير ، ولهذا ادع الرجال يستغلوننى ، ولكنى سوف اضع حدا لذلك ، وساعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازى بقيمة نفسى ·· ساكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وساعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا · واذا عاملنى احد الرجال معاملة سيئة وشعرت بالغضب ، فسوف اذكر نفسى بأننى شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق افضل معاملة ، وبأن من حقى أن ارد على اى رجل ردا حاسما قاطعا ·· وسادرب نفسى على بعض هذه الردود ، وساطلب من زوجى أن يذكرنى بكل ذلك اذا ما رحت اشكو له من اى ظلم تعرضت له على يد اى رجل » ·

المنكرات المخبوءة الفسيولوجية

عرفت (دون) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول :
« منذ اجريت لي هذه الجراحة وانا اعـاني من صـداع متكرر ، وذات صباح استيقظت براسي يكاد ينفجر بعد ليلة استحال على النوم فيهـا بسبب حفل صاخب اقامه الجيران في الدور العلوى ، وسهروا معه حتى الصباح . وطبعا لم اذهب لعملى من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكنى وسالت نفسي : وماذا بعد ؟ .. يجب ان اترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء . وفكرت بشكل جدى في شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات . ورغم ان جميع اصدقائي نصحونى بالا اشتريه لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئا ما في ذلك الصباح كان يدفعني دفعا لشرائه ، فقلت لنفسي الى متى ستتركين الآخرين يتخذون لك القرارات ويتحكمون في حياتك ؟! ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش .. واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر .
لكني لم البث ان اكتشفت ان اصدقائي كانوا على حق ! .. فقد كانت الجيرة من حولى لا تطـاق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطـع تماما مثل الشقة القديمة . فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تئز فوق رأسى طوال ساعات الليـل والنهار . هنا ادركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته .. ماذا دهاني كي اصل الى هذه الدرجة من سوء التقدير ؟ ..
لقد اصبحت اخشى ان يلازمنى ذلك ، واصبحت القى اللوم على نوبات الصداع كلما اتخذت قرارا غير صائب وادعى اننى ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيرى اكثر صفاء » .

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلا فيما تعانيه (دون) من اضطرابات في المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما ادى بها الى الطريق الفسيولوجى للقلق . لذا يجب عليها ان تستشير الطبيب في امكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها اصبحت اكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم . أما إذا نجحت في تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فحينئذ سوف تتخذ اصوب القرارات ، وتضمن النجاح في الحياة .. يجب على (دون) ان تدرك ان قرارها بالتحرك فورا والتصرف بشكل عملى كان قرارا سليما . رغم ان شراء ذلك المنزل بالتحديد لم يكن من الصواب . فقد اقدمت على ما يجب ان يقدم عليه

كل انسان كى يحل مشكلة ما ·· لقد جازفت ·· وهو الأمر الذى يحمد لها ·· ان الانســـان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية معــينة مثل الصداع ، أو تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات (كما هو الحال مع (دون) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟) فان الفشل يكون مصيره فى أغلب الأحوال · لذا فان الانسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفســـه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج أدوات المهارة · أما عن (دون) فما كان يجب أن تعنف نفسـها على قرارها وان كان خاطئـا ·· بل كان عليها ان تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل اخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها ·· ثم تجازف من جديد ·

والآن قومى بقراءة ما دونته فى كراستك بعد حل اختبار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق ·· واسالى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ واذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دورا فى ذلك ؟ ·· حاولى كتابة ما يتراءى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفتشى عن أى من تلك النقائص بين السطور ، ثم اكتبى ملاحظاتك حتى تعودى اليها فيما بعد · واليك مثلا ما قد تكتبه (دون) من ملاحظات : « لقد اخطأت لأننى تمردت على نصيحة أصدقائى الذين ارادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تأثير نوبة صداع ·· انا ادرك اننى أنزع دائما الى التمرد على اية سلطة بسبب أمى التى كانت تصر دائما على ان اتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قراراتى رغما عنى ·· لكننى فى المستقبل حين اشعر اننى متحفزة ومندفعة سوف اقول لنفسى اننى استحق أن أستفيد من النصائح المخلصة الصائبة · سأؤكد لنفسى اننى انســانة جديرة بكل نصــح ، وسوف اذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداع الذى يصيبنى ، وسأحرص على الا اتخذ قرارا ابدا وانا تحت تأثير الصداع » ·

طريقة « ماذا يهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « اوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى امريكا من أصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار أمام محطــات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتردد بينهم عن نقص السلع المختلفة ، واخذ الأمر يستفحل حتى ان جونى كارسون قال فى حديثـــه

مداعبا المستمعين « سيقولون غدا أن (ورق التواليت) قد اختفى من لوس انجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين • لكن في الصباح التالي خرجت صحف لوس انجلوس وقد تصدرها خبر نفاد كمية ورق التواليت الموجودة في المدينة عن آخرها !! كان من الواضح أن كلمة « نقص » أو « اختفاء » السلمة ضغطت على أزرار القلق لدى المئات الذين اندفعوا في رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس أكثر •

اننا نأمل من وراء التدريبات الموجودة في هذا الفصل أن نساعدك في اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لاتشعرين أنك قد وضعت يدك على متكررات القلق الخفية في طوايا نفسك ، لذا فعليك أن تصارحي نفسك بالسبب الحقيقي سواء كان زيادة وزنك مثلا ، أو خوفك وغيرتك على زوجك ، أو خوفك من أن يقتحم منزلك احد اللصوص ، أو انسك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات • قولي لنفسك بكل حسم : « تلك هي الحقيقة ! » وهنا لن تكون في طيات نفسك أي متكررات خفية من أي نوع •

لا شك في أن الحقيقة تكون أحيانا أليمة لدرجة أن اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذي قد تسببه لك ، فحين يسمعك تسألين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟؟ » يسارع الى التحرك ، تماما كما تسابق الناس في لوس انجلوس لشراء ورق التواليت ، انه اسلوب « حماية النفس » •

ان العقل الباطن لكي يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريحك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع اسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا أن خوفك المفرط من السمنة أو غيرتك العمياء على زوجك لا علاقة لها بطفولتك البائسة التي غرست في نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس • كما يؤكد لك أيضا أن غضبك للحرمان من العلاوة لايرجع الى أنك لم تجدي في طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشيء الذي سبب لك نقصا في القدرة على حلها الآن • تلك هي ظاهرة الانكار التي ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هي طريقة «ماذا يهم» • وقد استوحاها بوب من احدى الندوات عن اساليب البيع كان قد شارك فيها • في هذه الندوة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائرة ويقف المعلم في وسطها ، وفي يده الكرة • ثم يبدأ المعلم برمي الكرة

لأحدهم ، فيتلقاها ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يبدأ فى سرد مزايا السلعة التى يبيعها · وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصيح الجميع « وماذا يهم ؟ » · وفى هذه المرة على البائع ان يفكر جيداً فى مزايا اكثر ليزكى بها سلعته · وهكذا تدور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة باسباب وجيهة يروجون بها سلعهم اكثر من ذى قبل ·

أما انت عزيزتى القارئة ·· فيمكنك القيام بنفس الشىء فى اطار بحثك عن المنكرات الخفية فى داخلك ·· واليك الخطوات :

١ ــ اكتبى ما ترينه من اسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » ، وبعدها دونى اية افكار تطرأ لك ·

٢ ــ استمرى فى الغوص داخل نفسك واسأليها عن اية اسباب اخرى قد تنبع من مشاعرك انت ، واكتبيها ثم قولى لنفسك : «ماذا يهم ؟»·

٣ ــ واصلى الغوص الى اغوار اكثر عمقا ، وفتشى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين انها لا تنطبق عليك · فاذا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستنفدى كل الأسباب ·

٤ ــ والآن تأملى ما قمت بكتابته ، وهنئى نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى ·

٥ ــ حددى هدفا لنفسك : ان تتغلبى على اية نقائص تسبب لك قلقا ·

استمعى الآن لقصة (تيرى) التى كانت تعانى من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشابة (فيكى) · ولما كانت (تيرى) قد قاست فى طفولتها لأن ابويها كانا يفضلان اختها الكبرى عليها ، لذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت (تيرى) تذوق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرفض والنبذ والهوان · ورغم كل هذا حاولت (تيرى) ان تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لاتكلفها ابدا بترتيب غرفتها رغم اهمالها الشديد · لكن ذلك كله لم يجد نفعا · وأخذت (تيرى) تسائل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة ان تتغير ؟ » و « ماذا

لو دمرت حياتي الزوجية ؟» لقد كانت واثقة أن (فيكي) هي المصدر الوحيد لقلقها ومتاعبها · وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة « ماذا يهم ؟ » · فكتبت الحوار التالي بينها وبين نفسها :

ــ « ان السبب الحقيقي وراء قلقي هو أن (فيكي) لاتحبني » ·

ــ « وماذا يهم ؟ » ·

ــ « وأنا اكرهها لأنها تشعرني بالمذلة والضعف » ·

ــ « وماذا يهم ؟ » ·

ــ « وأشعر أن مشاعري قد جرحت » ·

ــ « وماذا يهم ؟ » ·

ــ « حين اشعر أن مشاعري جرحت ·· يتملكني الغضب ، وبدلا من أن اوجهها انفس غضبي في اتجاه آخر · والسبب هو تلمس ثقتي بنفسي » ·

ــ « وماذا يهم ؟ » ·

ــ « لقد ادركت ابعاد مشكلتي ، وهذا يشعرني بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لنفسي هدفا أن أطلب مشورة الطبيب كي يساعدني على اجتياز هذه المشكلة » ·

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار أن تسترجع ذكريات طفولتها ، وكيف كان يتملكها الشعور بالهوان كلما فازت اختها بجائزة فتثور في وجه الجميع · وتسبب ذلك السلوك في حرمانها من كل الجوائز ، فشعرت بأنها فاشلة تماما ، ولايحبها أحد · لقد ادركت (تيرى) أنها وضعت (فيكي) في مركز غريمتها (أي اختها) ، وكلما جرحتها (فيكي) استحضرت ذكريات الطفولة المريرة لتعيشها مرة اخرى ثم تثور في وجه زوجها ·

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كي تتعامل مع النقص الذي تعاني منه في الثقة بالنفس ، وحتى تساعد (فيكي) على تقبلها كأم ثانية لها · كان هدفها أن تعيد بناء الثقة والاعتزاز بالنفس في داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لم اكسب حب (فيكي) ، فانني سأظل انسانة لها قيمة ، وجديرة بكل احترام »

لقد نجحت تيري في حل مشكلة القلق حين تحركت في اتجـــاه العمـــل العملي ٠

ان اتباع طريقة « ماذا يهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديـــك دوافع خفية وراء القلق أم لا ٠ فالقلق احيانا يصيب الناس تحت وطأة الحياة وضغط الظروف ، اي دونما اسباب خفية معينة تحمل جذورا في ماضي حياتهم ٠ فقد شكت احدى المضوات مثلا من القلق الذي لايفارقها منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، في حين شكت أخرى من ان وفاة طفلها الصغير غرقت بها في بئر الأحزان ٠٠ وتلك احداث جسام تحمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعي أن يتأثر بها تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا يهم ؟ » في مثل تلك المواقـــف يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى ذكريات تتسلل الى طيات نفسك لتختفي في ظلماتها ٠

حقيقة القلـق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعاني من الاكتئاب الذي ظل ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما ٠٠ وطيلة هذه الســـنوات كانت تسأل نفسها « ماذا دهاني ؟ لماذا اشعر بكل هذا اليأس والشقاء ؟ » لقد كانت في الحقيقة تتكر امام نفسها حقيقة شديدة الايلام : لقد كانت تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها ٠٠ فقــد اكتشفت مثلا انها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت اخيرا بذلك وحصلت على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقها الاكتئاب والقلق ٠

اننا نتمنى ان تدركي اهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك، ان الوصفات الطبية غير المناسبة لأي مرض تعجز عن شفائه ، فالتشخيص السليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة ٠

واليك هذه القصة التي نحكيها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن ان يحدث عندما نفهم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها ٠ انها قصة الرجل الذي دخل احدى المقاهي في مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقـاة على احــد الكراسي ، ولفت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة آتية !! » ٠ ولم يكن ذلك الرجل يعرف ان تلك الجريدة كانت منسية على احد الرفوف

منذ سنوات طويلة يعلوها التراب •• وكان صاحب المقهى على وشـك إلقائها في القمامة !! فأصيب الرجل بذعر شديد من وقع العنوان الرهيب الذي قرأه في الجريدة ، وقال محدثاً نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيحسن بي ألا أبدأ في بناء منزلي الجديد ! » وأسرع الى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « ان الأوقات العصيبة آتية •• أرجو إلغاء طلب البناء الذي قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شـركة المقـاولات يفكر •• « الأوقات العصيبة ؟؟ •• يجب أن ألغي جميع مشروعاتي مع شركة الأخشاب !! » وبمجرد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريح نسبة كبيرة من عمالها •• وسرعان ما أصاب المدينة الشـلل التـام ، وضربتها أوقات عصيبة حقاً !! كل ذلك بسـبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماما لحقيقتها •

حذار من أن تقنعي نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبـدي الذي لن تتخلصي منه ، صارحي نفسك بكل الأذى الذي يصيبك من جراء القلق ، واستخدمي أدوات المهارة حتى تصلي الى أسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة في كراستك انتقلي الى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع فسوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق •

الفصل السابع

أداة المهارة الثانية
اعرف خياراتك

في احدى جلسات المجموعة الارشادية جلست (جيل) بين زميلاتها ، ثم اخذت تروى لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولى على درجة الماجستير فى ادارة الأعمال تلقيت عشرة عروض مغرية للعمل دفعة واحدة ، ولم اضيع وقتا فى التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذى وقع عليه اختيارى هو اسوأهم على الاطلاق ! •• فقد كان اشبه بوكر اسماك القرش !! وقد ادركت منذ اليوم الأول معهم ان هناك عيبا ما فى تلك الشركة ، لكن ماهو ياترى ؟ وتساءلت •• هل المشكلة فى انا ؟؟ فما مضى يوم على الا وتأكد لى الرفض وعدم التجاوب من كل الزملاء والزميلات • وعجزت عن التكيف مع هذا الوضع لأننى كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حديثة العهد بهذه المدينة التى انتقلت للحياة فيها بلا اصدقاء ألجأ اليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة • وكاد القلق يجمدنى فى مكانى ، لكننى صممت على النجاح ، فضاعفت ساعات عملى حتى وصلت الى تسعين ساعة اسبوعيا ، فماذا كانت مكافأتى ؟• فوجئت بقرار فصلى من العمل !! وكانت الصدمة فوق احتمالى •• تلقيتها فى ريعان شبابى ولم اتم بعد الثالثة والعشرين من عمرى ! • وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم افق منها الا بعد مرور عام كامل •• عندما وفقت الى عمل جديد » •

لم تستطع (جيل) ان تفهم حقيقة ماحدث لها فى تجربتها الأولى الا بعد مرور تسع سنوات • فقد تأكدت ان الشركة التى كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشريفة ، وان كل الأمور كانت

تجرى فيها بشكل غير طبيعى مؤسف ، وهكذا تأكدت من ان قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة • ومع كل ذلك فشلت فى التخلص من الألم والمرارة اللذين لازماها منذ تلقت صدمة فصلها من العمل • وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمرى نموذجا للانسانة المثالية الجادة ، حتى ان زملائى فى الكلية كانوا يطلقون على لقب : «العبقرية !» • فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين •• ، فكنت أريد لنفسى (حذار •• حذار ان تقعى فى الخطأ !) • وكانت النتيجة ان فشلت فى تحقيق التقدم الذى يليق بقدراتى الحقيقية » • وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المغرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها • اما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على انها من المصابات بنوع من القلق القهرى يدفع صاحبته لأن تكرس كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل • ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها ان تحكى عما جرى لها ، وتجتر المآسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة لكابوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخيط العجيب لديهن ، وتبدأ كل منهن فى سرد مآسيها الخاصة كنوع من التسرية عنها وتعزيتها •• ولكن ابدا لا تفكر احداهن فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمآسى وتبادلها لايزيد الأمر الا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، وإضعاف الثقة بالنفس •

ان اداة المهارة الثانية سوف تقطع الخط على هذا التوجه السلبى الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل المشكلة •

اداة المهارة الثانية

اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة •• انك حين تدركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار افضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على التقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك اداة المهارة الأولى فى اكتشافه • ان الشخصية النزاعة الى القلق تعجز

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها ايضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا في السلوك والتفكير • ومع ذلك فانك اذا استعرضت ماضي حياتك ستجدين أن الفترات التي شهدت أكبر نجاحاتك هي الفترات التي اضطرتك فيها ظروف ما الى التغيير • وأكبر دليل على ذلك نسوقه لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه في « مركز علاج الفوبيا » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى الفوبيا ممن يملكون فكرا ايجابيا يميل نحو ايجاد الحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التي يمكن أن يسلكها كي يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليما معافى • وبدأ (بوب) يتخيل نفسه في الصورة التي طالما تمناها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه انه قد أصبح نملا على هذه الصورة المثالية • كان عليه اولا ان يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهوة حتى تتحسن صحته ، ثم انتظم بعد ذلك على نظام غذائي صحي • ويعلق قائلا : « لقد كنت أوقن انني في حاجة الى هذا التغيير الجذري ، لكني ظللت أقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : اما ان اقدم على هذا التغيير ، او ان اظل فريسة سائغة لنوبات الذعر اللا نهائية » •

ان امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة المتاحة أمامك كي تحسني توظيف القلق ، اذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك •

استخدمي الصيغة (١٢) وكوني من أصحاب الفكر الايجابي

اذا ظننت انك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة امامك دون جدوى ، وأن القلق في داخلك ما زال كبيرا ، فمعنى ذلك انك ما زلت في حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة (١٢) في تحقيق ذلك • فهذه الصيغة تهبك راحة البال ، وقلة الانشغال ، اذ تمنحك بالرعاية المطلوبة عند حدوث الأزمات •

ترمز الصيغة (١٢) الى الأوامر الآتية : استبدلي •

ابتعدي عن •

اقبلي •

ولكي تستخدمي هذه الصيغة فكري في سيناريو القلق الذي يؤرقك ، ثم اسالي نفسك : اي من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كي يوصلك الى بدائل ايجابية في طريق الحل ؟

● استبدلي : هل يمكنك أن تستبدلي بالسيناريو الحالي واحداً آخر أقل اثارة للقلق ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا لاستبدال دواعي القلق هي أن تتبعي طريقة شحذ الأفكار ، وأن تنظمي وقتك ، وتتعلمي متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن افعل هذا لأنه لا يناسبني » ، وأن تحاربي طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » ·· وسوف نفسر لك كل ذلك بعد قليل ·

● ابتعدي : هل يمكنك أن تبتعدي عما يسبب لك القلق أساساً ؟ ان الأساليب التي نقترحها هنا تتضمن الابتعاد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيداً عن القلق ، ورفض السلبية تماماً ·

● اقبلي : هل يمكنك أن تتقبلي سيناريو القلق ، وان تتعلمي كيف تتعايشين معه ؟ إن بعض دواعي القلق في الحقيقة ليست إلا جزءاً من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغيرين أسلوبك حتى لاتلقي بالاً للأمور التي لا حيلة لك فيها ·

خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسي وتحضري ورقة وتقسميها الى عمودين : الأول بعنوان (القلق) والثاني بعنوان « الخيارات » · ثم املئي العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذي يراودك · أما العمود الثاني فاكتبي فيه ما يتراءى لك من طرق أخرى مغايرة للسيناريو المعهود ·· مثال : في العمود الأول : « انا قلقة لأن الصنبور يحتاج الى اصلاح عاجل » · في العمود الثاني : « سوف استدعي السباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسي » · فاذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبي في العمود الأول : « انا قلقة لأن اتعاب السباك فوق قدرتي »، واكتبي في العمود الثاني : « سوف أؤجل شراء بعض اللوازم الاخرى وأدفع له » ، أو « ساكون أكثر تدبيراً في الانفاق هذا الشهر » ·

في الوقت الذي تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستتوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك الا اختيار افضلها للتحرك به نحو الحل العملي الايجابي ، وهكذا يقل القلق بالتدريج أما اذا استنفدت كل أفكارك ولم تصلي الى الحل المناسب ، أو اذا كان قلقك من النوع المزمن الذي لايتركك صاحبته الا حطاماً فما عليك إذن الا ان تلجئي للآخرين من أجل العون · ننصحي بتشكيل مجموعة ايجابية من الصديقات من انصار

الحل العملى ، واشرحى لهم الموقف ، ثم اطلبى منهم ان يقدموا الحلول التى تطرأ على بالهم ٠٠ فان نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايسمى « بالعقل الخارق » الذى ينجح فى الوصول الى حل افضل كثيرا ممـــا يصل اليه العقل منفردا ٠ وكما يحـــدث فى العواصـــف الرعدية التى تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهى تقذف بالافكار فى كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذى يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنماء ٠

حاولى ان تتدققى عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عنـــد القيام بهذه العملية ، وحاذرى من ذلك النوع الذى تحكى عنه جيـــن فتقول : « لقد تحاورت مع مجموعات عديدة من الصديقات والمعارف . وكنت عندما احكى لهن عن متاعبى واشكو من فرط القلق والخوف لا اتلقى ردودا الا « يا الهى وماذا حدث لك بعدها ؟ » أو « انتظرى لتسمعى ماذا جرى لى انا ٠٠ » ، ثم تمضى الساعات الطويلة لا نتبادل فيها الا المآسى والحكايات التى تنتـهى بالقـــول المأثـــور « ياتعاستى على !! » ٠ لقد كان تفكيرنا جميعا منحصـــرا فى المشـــاكل نفســـها ، ولا يخـــرج ابدا الى حيز البحث عن حلول لها » ٠ لذا تجنبـــى الا تختـــارى من الصديقات من تعرفين انها سوف تســـتمع اليـك ثـم تلعب معك لعبة « يا الهى ٠٠ يا للفظاعة ! » ثم تأخذ فى سرد مآسيها الخاصة ٠

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ ــ اختارى الأشخاص الموضوعيين : ان افراد اسرتك قد يفكرون بشـكل عاطفى من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فسوف تأتى افكارهم والحلول التى يقترحونها غير عقلانية او موضوعية ٠ عليك اذن البحث عمن يجيد الاستماع ــ تماما مثل الطبيب المعالج ــ كالأصدقاء الثقات مثلا ، او اعضاء المجموعة الارشادية ، او الأطباء المختصين ٠

٢ ــ اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال او العمل فابحثى من الأشخاص المشهود لهم بالخبرة فى هذه المجالات بعينها او هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها ٠ او الجئى الى من هم اكثر خبرة منك فى مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الموجه لـك او لغيرك ٠ اما اذا كانت مخاوفك تدور حول اطفالك ، فاستنيرى بـرأى الآباء والأمهات ، او المدرسين ، واطباء الأطفال ٠

٣ ـ ضعي القواعد الأساسية وحددي الهدف : أوضحي لمن يستمع اليك انك لاتطلبين منه الشعور بالشفقة او التعاطف ، ولكنك تريدين حلولا موضوعية وحاسمة ٠

٤ ـ شجعي الآخرين على ان ينطقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان أشد الاقتراحات غرابة تكون أحيانا هي ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير السلبي ، بل انها أحيانا تولد في رأسك افكارا افضل ٠

٥ ـ كلفي أحد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل ٠

٦ ـ ابتعدي عن التعليقات التي لاتجدي مثل « طيب ٠٠ ولكن » ٠ فقط استمعي الى الاقتراح وسجليه وقدمي الشكر لصاحبه ٠

٧ ـ راجعي كل ما دار في جلسة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختاري افضل ثلاثة خيارات أمامك ٠

واخيرا تذكري أنه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب او شريط تسجيل من سلسلة « ساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بافكار عديدة من ورش العمل ، والندوات العامة ٠ فهذا بالضبط مافعله (بوب) ، ممــا ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التي كان يعاني منها ٠ لذا فعليـك ان تبحثي عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليــد افكــار جديــدة نافعــة ٠

طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية في حياة عضوات المجموعة الارشادية انهن لايجدن الوقت الكافي لانجاز ما يثقل كاهلهن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقــا كبـيرا ، ويجعلهن غير قادرات على تحقيق الانجازات في العمل ، فالبال مشغول بمن ســوف يحضــر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات المنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتــم اصلاح الكنبة التي تحتاج الى تنجيد ، في حين أنه لايوجد في البيت احد في انتظار عامل التنجيد ٠ أما في البيت فان ماتنجزه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تتمنى انجازه ٠٠ لماذا ؟ ٠٠ لأنها قلقة بشأن التقرير العاجل الذي تأخرت في أعداده في المكتب وتعلــم أن لا وقت لانجــازه في البيت !! ٠

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بانجازات فوق طاقة البشر ، بينمـا يدفعها ايقـاع الحياة الذى لايرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد · لذا فان طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت هى الخطة التى نقدمها لك لتغيير نمط الحياة الذى تسابقين فيـه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنـك التخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها · ماعليك الا ان تقصصى قائمـة المهام المطلوبة ، ثم تقسيمها الى ٣ درجات : الأولى درجـة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » · واليك خطوات التنفيذ :

١ ــ فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلما ، واكتبى قائمة بكل ما تريدين انجازه فى هذا اليوم ·

٢ ــ حددى المهام التى يمكنك فعلا انجازها فى خـلال الأربـع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » ·

٣ ــ حددى المهام التى لا يمكن القيام بها ابدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » ·

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكنبة اليوم ، فـلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمحى لنفسك ان تؤجلى القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقتـك لانجـاز المهـام التى يجب ان « تنفذ » ·

٤ ــ حددى اى من المهام يمكن ان يقوم بها شخص اخر غيـرك واكتبى بجانبها « يحول » · وتعلمى أن تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تعثرى بذلك على البديل المناسب للقيام بالمهمة · فمثلا يمكنك ان تؤجرى سيارة لاحضار الأطفال من المدرسة ، أو أن تقوم احـدى جاراتك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك ايضا التنسيق مع زوجك كـى تتبادلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه · أما اذا سمعت صوتا بداخلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهمك بالتقصير فى واجباتك ، فتذكرى نفسك دائما انك انسـانة لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون ·

٥ ــ والآن ·· عودى الى المهام التى يجب ان « تنفذ » ، ورتبيها ترتيبا مسلسلا بحسب اهميتها · فاذا كانت المهام أضخم من طاقتك قومى

بتقسيمها الى خطوات صغيرة · فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئي فيه بعد لضيق الوقت فضعي لنفسك هدفا أن تكتبي صفحتين منه اليوم · وبالتالي تتنازلين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير اقل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ ــ لتجتهدي لكي تنجزي كل المهام التي وضعت امامها « تنفذ » في خلال الساعات الأربع والعشرين · فان (جين) تقول انها اثناء عملها بالتدريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات في الفصل في الوقت المحدد تماما ، سواء اكان ذلك الوقت ساعتين او عشر دقائق · وأنت اذا وضعت امامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين ·

وقد استفادت (جين) بطريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت في عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت انها كانت تهدر وقتها وطاقتها في الاتصال بالعملاء ·· تقول : « كنت اضيع وقتا كبيرا في الاتصال بأشخاص اعلم جيدا انهم ليسوا في حاجة الى خدماتي ، ولكن لمجرد انهم كانوا الطف من غيرهم · لكن عندما لجأت لطريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت قررت ان اكتب « يلغى » امام تلك المكالمات التي تجرى · وعندما كتبت « ينفذ » امام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدأ المال يتدفق في يدى ·· وتلاشى القلق ·

طريقة « لا اريد هذا »

كانت (جريتا) الأخت الكبرى لخمسة اشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وانجبوا اطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جدتهم شراء هدايا لكل هذا العدد في العيد · فاقترحت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع افراد الأسرة ، ومن يتم سحب أسمه تكون الهدية من نصيبه · وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هي الجدة العجوز ! · تقول (جريتا) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا انها خشيت ان يغضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق · وكانت النتيجة انها اضطرت الى انفاق اكثر مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت أن ضجت بالشكوى · ولقد جعلني هذا الموقف ادرك انني اتصرف بنفس الطريقة · فزوجي له العديد من الأهل والاقارب ، واذا لم اقدم لهم جميعا هدايا في الأعياد كنت اشعر بالتقصير الشديد ، اما الآن فقد ادركت انه لا بأس من أن اقول : « انا لا اريد أن افعل هذا ، فذلك هو قراري الأخير » ·

ان هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا اذا كنت تعانين من أى من النقائص الثلاث فى الاعتداد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارتها حل المشاكل واتخاذ القرار . فهى طريقة بديلة يمكنك اللجوء اليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يسبب لك شعورا بالذنب أو التقصير . فعلى سبيل المثال اذا سألت نفسك فى قلق : « ماذا سيظن الناس بى لو ارتديت هذا الزى ؟ ، أو اذا لم احتفظ بحق حضانة اطفالى ؟ » فان العقل الباطن يرد عليك قائلا : « اذا لم تتصرفى بالطريقة التى يرضاها الناس فسوف يحكمون عليك بقسوة » . أما الحقيقة المجردة فتقول انك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلى فى كل مايراه واجبا عليك اذا كنت فعلا لا تريدينه . ان القرار قرارك أنت اولا واخيرا . واذا اعترض أحد على قرارك فلا تعيريه اهتماما ، فلن تستطيعى ارضاء العالم بأسره . وسوف ترين كيف يتلاشى القلق من راسك حين تتبعين طريقة « لا اريد هذا » .

ابدئى فورا ، واكتبى فى كراستك كل ماتخشين أن ينقده الناس فيك ، ثم اكتبى كل ما يمليه عليك الناقد الداخلى كى تكونى « موضع رضا الجميع » . اتركى فراغا بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « انا لا اريد أن .... » ، ثم اكدى لنفسك انه من ابسط حقوقك أن يكون لك رأى مستقل .

كونى صلبة فى مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو اقوى التحديات التى واجهت (بوب) فى معاناته مع الفوبيا . يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت اقف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوساوس : ماذا لو فاجأتنى نوبة الذعر وفقدت الوعى وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى احيان أخرى اقود سيارتى عائدا الى المنزل فاسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصطدم بى ؟ » .

ان هذا التفكير المدمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة فقط ، بل انه ينبع من الشعور بالنقص فى قيمة الذات . ولهذا فالمرأة بالذات اكثر عرضة له من الرجل . لننا نعرف من طالبات

الجامعة من تسال نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحادثني احد وتركوني وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى العار والاحراج الذى سوف تشعر به ، بل والأكثر من ذلك أن من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن انفسهن « ماذا لو صرخ المدير في وجهى فأجهشت بالبكاء امام الزميـــلات والزمـــلاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون انهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا ٠ ومن الأمهات من تفكر في طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسب ابنـى في الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر واصبح شابا فاشـــلا في كـــل شيء !! ٠

ان اسلوب « ماذا لو ؟ » في التفكير ينسج سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق . وتفقدك رباطة الجاش ٠ ولكن لا تنزعى فطوق النجاة بين يديكِ : انها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار ٠ كل ما عليك هو ان تراقبى نفسك بحذر وتحولى اتجاه تفكيرك من اسلوب « ماذا لو ؟ » الى اسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى أن تحترمى مشاعرك ، وان تؤكدى لنفسك قدرهـــا ، واتجهى بتفكيرك صوب النتائـــج الايجـــابية ، وابتعدى عن التفكير في الكوارث ٠

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحادثني احد في الحفل ؟ »

« سوف اشعر بالمهانة » .

« وماذا يهم ؟ » ٠

« انا لا احب هذا الشعور » ٠

« وماذا يهم ؟ » ٠

« سوف أبحث عن حل آخر يناسبني ، فأنا انسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تعجب بحديثي ، اذا فسوف ادخل مع الآخرين في محادثة مفيدة ، أو ربما اترك الحفل تماما وابحث عن أصدقاء اكثر ملاءمة لميولى واهتماماتي » ٠

ولنفرض أنك تلك المرأة التي تخشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها الفظ :

« ماذا يهم اذا لم أستطع منع نفسي من البكاء أمام الجميع ؟ » .

« ساجعل من نفسي أضحوكة امام الجميع » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف يتهامس الجميع علي » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف يكتشفون أن بي ضعفا » .

« وماذا يهم ؟ »

« انا لا أحب أن يكون بي أي ضعف . ولكن لايوجد انسان كامل بلا ضعف ، وأنا اتغاضى دائما عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا لايعاملونني بالمثل ؟ » .

أما تلك الأم التي يرسب ابنها في الرياضيات ، فقد تكتب الآتي :

« ماذا يهم ؟ »

« قد يصبح فاشلا عند ما يكبر ويدمر حياته » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف أشعر انني أم فاشلة » .

« وماذا يهم ؟ » .

« هذا يعني انني أعاني من نقص ما ، وكذا ابني » .

« وماذا يهم ؟ » .

« انني سأبذل كل ما في وسعي كي اساعده على أن يحسن من نفسه وسأبحث له عن مدرس خاص ، واذا لم يفلح هذا الحل ، فسابحث عن حل آخر » .

ان مفتاح النجاح مع اسلوب « ماذا يهم ؟ » هو أن تتبعه حتى يصل بك الى المخاوف الحقيقية التي تشعل نار القلق في داخلك ، ثم اكدي لنفسك انك على مايرام ، وانك جديرة بكل الأشياء الجميلة في الحياة .

وحين تنجحين فى تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ » بأسلوب « وماذا يهم ؟ » فسوف تستغنين عن كتابة كل شيء على الورق ٠

وهكذا عزيزتى القارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح الطرق لاستخدام اداة المهارة الثانية كى تصبحى من أصحاب الفكر الايجابى الذى يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات ٠ وكانت هذه الطرق الثلاث هى : « شحذ الأفكار » ، و « ٣ ى » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » ٠

اما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتفادى القلق ٠

قاطعى رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق لزاء أى مشكلة تقابلها تسارع بالاتصال باحدى صديقاتها من رفاق القلق ٠٠ وتقول « كنا نتهسامس ونتبادل القلق معا طوال الوقت ! » فلما سألها (بوب) عما اذا كانت تصل مع صديقاتها فى نهاية المكالمة الى حل للمشكلة قالت : « لا ٠٠ لم يحدث ان وصلنا الى حل أبدا ، لكنى كنت أشعر يتحسن فى حالتى عندما ألقى اليها ببعض من قلقى فتشاركنى فيه ! » ٠

ان « رفيقة القلق » فى مفهومنا هى الانسانة التى تشجعك على المبالغة فى القلق بدلا من أن تساعدك فى البحث عن حل للمشكلة ٠ فهى تساهم فى اغراقك فى المزيد من التفكير السلبى والشعور بقلة الحيلة فتسارعين بترديد القول المأثور « ياعينى على ! » وخطر هذه الصديقة يكمن فى انها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسلوك الخاطىء ٠٠ فهى تساعد على تحسن حالتك فى أسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك فتشعرين بالارتياح للقلق ، وبأنه لا خطر من الاستمرار والتمادى فيه ٠ ولهذا فهى لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذى يزين شرب الخمر ويشجع عليه ٠ فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسونك فى دائرة السلبية القاتلة ٠

يروى (بوب) من بين ذكرياته البعيدة حين كان صبيا فى التاسعة من عمره أنه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بتكساس ، وهناك التحق بالمدرسة مع صبية فى مثل سنه ٠ ولما كان (بوب) يعانى من عقدة نقص بسبب رجله العليلة ، فقد كان يعزف عن مصادقة المتفوقين ذوى التفكير

الايجابى والسلوك العملى الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين · ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعانى الانسان من عقد النقص لاينجذب له الا الافراد الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق · لذا فقد كان كـــل أصدقائى من الأولاد على شاكلتى ، وكنا نلعب لعبة « بالفطاعة ! » ونتبادل مر الشكوى · فمثلا اذا أعطانا المدرس واجبا منزليا يقول زميلى : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غبى ومفترى ! دى حاجه تغيظ ! » فأرد عليه قائلا : « طبعا مفترى ·· لحد ايه اللى مقعدنا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ يالله نهرب !! » حتى عند ما كبرت وأصبت بعقدة الخوف من الخروج صادقت نفس النوع من الأصدقاء ، فكنت أحيانا أعبر عن ضيقى قائلا : « لست أدرى ماذا جرى للدنيا هذه الأيام !؟ » فيرد على رفاق القلق بسيل من حكايات الرعب مؤيدين بذلك تفكيرى السلبى : « لقد أصبح رجـــال السياسة والمسئولون لصوصا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصـــابين والمحتالين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من أخبار الجريمة والقتل ! » ·

أما جين فكانت قبل فشل زواجها الأول تتبارى مع صديقاتها فى رواية مايثبت أن زواجها أسوأ من كل الزيجات الاخرى · لكنها بعد أن أصبحت من أصحاب الفكر الايجابى اختـــارت مجموعـــة أخـــرى من الصديقات يتمتعن بالتفكير الايجابى ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها ·

وأنت عزيزتى القارئة ·· اذا كنت قلقة بطبعك ، استمعى لما يقوله أصدقاؤك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الأصدقاء على المضى الى الأمام وعلى بناء ذاتك بناء قويا ؟ هل يساعدونـــك على الوصـــول الى حـــل لمشاكلك ؟ أم أنهـــم من النوع الذى يســـاعد على التمادى فى القلق الى مالا نهاية ؟ ألقى الآن ولتنظرى لهم نظرة صادقة متفحصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن أصدقاء جدد ·

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من أفراد الأسرة ؟؟ ان الحل فى يدك ·· أخبريهم انك قد بدأت برنامجا للتغلب على القلق ، واطلبى منهم أن ينبهوك اذا لاحظوا عليك أمارات بداية القلق ، وان يذكروك بالأحداث الطيبة المبهجة التى وقعـــت قريبا حتى يزاولك القلق · أما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى أسلوب « صرف الذهن » وهو السلاح الجديد الذى نقدمه لك ·

اصرفي ذهنك عن القلق

دبت الشكوك والهواجس في قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر في العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير اجابها بأن رئيسه في العمل امره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة في الأمر · ولكن لما زادت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب (بول) وتكرر رفضه لأى مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه في علاقة بامرأة أخرى ؟ » ·· واخيرا لجأت لاحدى الطبيبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ ادركت انها لم تصارح (بول) ابدا بمشاعرها وقررت ان تفاتحه في الأمر · وبالفعل افصحت لـه عن ضيقها الشديد من صمته وكتمانه الذى أوصلها الى الشك في اخلاصه لها · وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التى يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه الا ان يبقى في العمل ساعات اضافية كل يوم او يفقد عمله · ثم اوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا ·· وآثر ان يتحمل وحده في صمت حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شيء الى نصابه ·

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من (بـول) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها دخلت في نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذى قد يفقده في أية لحظة · وهنا نصحت الطبيبة (جيزيل) بأن تبدأ في اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « اذا ركزت طاقتك الذهنية على شيء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شيء قد يثير في نفسك البهجة ويمتص تركيزك ، فلن تقلقى على (بول) كل هذا القلق » ·

احضرت (جيزيل) ورقة وقلما ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « شحذ الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحددت نوع الأنشطة التى تود ان تقوم بها في الأمسيات التى يتأخر فيها (بول) في العمل ، وقررت ان تختار الأنشطة التى يمكن ان تؤديها في المنزل بما يتلاءم مع اطفالها الصغار ، فوقع اختيارها على فن الرسم على الزجاج الذى تعلمتـه في الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته · اما الآن فقد حان الوقت المناسب لكى تطور وتبدع · وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وابدعت من القطع الفنية ما اشعرها بفخر عظيم اختفى معه كل اثر للقلق ·

ان طريقة « صرف الذهن » قد اثبتت نجاحها بكل المقاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين • اتبعيها مع افراد أسرتك اذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعيها مع زوجك اذا كان سلبيا ، واخبريه بعزمك على الاقلاع عن القلق ، ورغبتك فى أن يســـاعدك على ذلك ، ويشــجعك على التفكير بشكل ايجابي • اقترحي عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الايجابية في شخصية الآخر ، ثم قومي بتبادلها معه ، فاذا لاحظت استرساله في التفكير السلبي فقومي بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفي ذهنه عنه ، ذكريه بالأحداث السعيدة المفرحة التي عاشها وســترين ان قلقك انت أيضا سوف يختفي •

في احدى الأمسيات قالت (جين) لبوب : « لتني اشعر بالحـــزن لسبب لا ادريه » • فرد بوب قائلا : « لقد لاحظت ذلــك مرتســما على وجهك •• ولكن تذكري ما تتمتعين بــه من مزايا : فانت تتمتعين بصحة جيدة •• انك جميلة ، متألقة ، تنعمين بالعديد من الأصدقاء المخلصين وبأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، وينتظـــرك مستقبل مشرق •• اليس كذلك ؟! » • وما أن انهى (بوب) من قوله ، حتى تلاشى كل اثر لحالة الكآبة التي كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة •

اقطعي الطريق على السلبية

اكتشف (بوب) أن التفكير السلبي الذى كان مسيطرا عليه طوال فترة معاناته من الفوبيا كان يولد فى داخله العديد من أسئلة « مـــاذا لو ؟ » وبالتالي « ماذا سيقول الناس عني ؟ » ، الأمر الذي ضاعف من الضغط عليه وأدى الى سقوطه ضحية لنوبات الذعر • ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يردد دوما انه اقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه أي انسان ، فكان الفشل حليفه في كل ما أراد أن يحققه ، وأصبح الحال وكأن السلبية تعشش في داخله ، وتردد على اسماعه بلا توقف انه فاشل دوما ولا امل له في أي نجاح • لذا كان واجبا على (بوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية اكثر ايجابية • واليسك الطريقة التي اتبعها : ضعي شريطا من المطاط حول معصمك ، ثم اجذبي طرفه ليذكرك الالم كلما سمعت من نفسك العبارات الآتية : « انـــا غير ماهرة في أي شيء يتقنه الآخرون » ، او « اذا لم اصل الى الكمال فانا

فاشلة » ، أو « يا لى من غبية ! » ، أو « أنا عاجزة تماما أمام المشاكل الصعبة » . فقط اجذبى طرف الشريط الطلط وقولى لنفسك : توقفى عن هذا الكلام . ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « لتنى انسانة لها قيمة وقدر كبير ، ولن يقلل من قدرى لو اخطأت احيانا » ، أو « لتنى أستحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى اشعر به بعد ما حدث اليوم ، فاننى استطيع أن أحقق أهدافى غدا لأن الغد دائما افضل » .

ان اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها عن التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة . والآن سوف نلك على اساليب اخرى من شانها أن تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا أذى .

اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمـر

قد تحدث فى حياتك امور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها كأن « تتحاشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، أو قد يعانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته . ورغم انه من حقك أن تنتابك الهموم بسبب هذه المشــاكل الا أننا ننصحك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصــفة حتى تمـر بسلام . وذلك لن يتحقق الا اذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيـث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا . فحين يجرفك تيار القلق السريـع ، لايكون أمامك الا أحد خيارين : اما أن تقاومى التيار وتسبحى ضـــده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد أنملة ، أو أن تنساقى وراء التيار لترى الام يفضى بك الأمر . ونحن نفضل الاختيار الثـــانى ، فالتيــار يأخذنا احيانا الى مكان أفضل كثيرا مما كنا فيه .

ان الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجـــم المشــكلة التى تواجهينها ، واثباتا لادراكك الحكيم بأن تتخذى الاجراءات الحاســـمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها ، وانما بمهادنتها وخفض الرأس لها حتى تمر . فهذه العملية أشبه ماتكون بالاستسلام للرياح كى تحملك حيث تشاء ، بدلا من التشبث بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ماتتغلب عليك فى آخر الأمر . ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى مايحدث فى نوبات الذعــر التى كلما زادت

مقاومة الانسان لها ، زاد خوفه منها وعذبه السؤال : « ماذا لو هاجمتنى النوبة الآن ؟ » ثم يبدأ فى اجترار الخيالات المخيفة ، وهكذا يصاب بالمزيد من تلك النوبات · أما اذا اتبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، وانشغل بتسجيل مايشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببها ، ونجح فى اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقاء نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ ·

ان النقطة التى نريد تأكيدها هنا هى أن احناء الرأس للعاصفة حتى تمر لايعنى بأى حال من الأحوال أن تدفنى رأسك فى الرمال وتستسلمى للآخرين قائلة : « لابأس ، افعلوا بى ماشئتم انا طوع أمركم » بينما يوسعك الناقد الداخلى تقريعا وتوبيخا · ان هذا الاسلوب لا يجب أن يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل انه يتطلب منك أن تتخذى موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء فى تقدير قيمة ذاتك ، أو فى التصرف بشكل عملى ، او فى تعلم مهارات البقاء ·

ان بوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تأقلموا معها ، وابدأوا بمغادرة المنزل ، وثقوا انكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمتكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شىء يجرى بصورة طبيعية وليكن مايكون وسترون انه فى وقت قصير سوف تختفى أعراض الخوف تماما · واعلموا انكم فى كل مرة تخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فانكم بذلك تساعدون انفسكم ، وتقللون من حساسية اجسادكم تجاه الشعور بالذعر » ·

لايسعنا الا ان نسجل هنا اعجابنا ببعض من قابلناهم من ذوى الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الايدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع بالنواحى الايجابية فيما بقى لهم من أيام على قيد الحياة · وهذا مانسميه أسلوب « ارادة الشفاء » · فلقد تأقلموا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على اقدارهم ، وفى بعض الحالات كانت أجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب ·

ان أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا فى انقاذ بعض الزيجات المتعثرة ، وهداية المراهقين التائهين الى طريق الصواب · لكن ليس معنى ذلك انه يصنع المعجزات دائما · بل هو ببساطة يمنعك من أن تبتلى نفسك بالقلق ·· ولهذا فنحن نجد فيه حلا فعالا وجديرا بالاهتمام والدراسة ·

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مفهوما جديدا عليك ، فهو يعني انك يجب أن تعترف أحيانا بأنك قد فقدت السيطرة على بعض الأوضاع المثيرة للقلق . ومن ثم فعليك التخلي عن أمالك المفرطة الخيالية ، وأن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط .. لا في الماضي ولا في المستقبل . واعتبري هذا الأسلوب حلا تلجئين اليه حينما تستنفذين كل مافي جعبتك بلا نتيجة في مواجهة القلق .

كي تنجحي في تطبيق هذا الأسلوب عليك ان تستريحي على أحد المقاعد . اطبقي قبضتك بشدة لبضع دقائق ، ثم أرخي راحتيك وأنت ترددين : « لا عليك .. هوني عليك » .. عندها ستشعرين بالهدوء والراحة حين يتسرب التوتر خارج جسمك . وسوف نقدم لك المزيد من طرق اكتساب « ارادة الشفاء » بتغيير عاداتك الى الأفضل وذلك في الفصل العاشر من هذا الكتاب والخاص باداة المهارة الخامسة .

عزيزتي القارئة : ما ان تتمكني من امتلاك اداة المهارة الثانية فلن تعودي الى طبيعتك القلقة مرة اخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة قد صاحبتك طوال عمرك . فانت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول والبدائل الكثير والكثير .. فلديك صيغة (٣ أ) بأهدافها الثلاثة : استبدلي ، وابتعدي عن ، واقبلي ، التي تعينك على التعامل مع مخاوفك . ويمكنك الآن أن تنظري لنفسك باعتبارك « انسانة تتماثل للشفاء من القلق » . وفي الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك اداة المهارة الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق افضل ماتوصلت اليه من خيارات .

الفصـــل الثـــامن

أداة المهـــارة الثالثـــة

ضـــعى تصـــورا لأهـــدافك

عزيزتى القارئة .. اذا كان القلق سمة متأصلة فى طباعك فتقبلى تهانينا القلبيـــة !! لأنك لست بحاجة الى أن تتعلمى طريقة اســتخدام الأداة الثالثة ، فأنت أستاذة بالفعل فى وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول اليها . أوتدرين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهــداف تنطوى على كل ما نهدف اليه سواء الكان ايجابيا أو سلبيا . وتعريف كلمة « هدف » فى قاموس (ويبستر) يقول : « هو الغاية التى نبــذل كل جهـــودنا فى ســبيل الوصـــول اليهـــا » . وأنت حين تقلقين ، قــد يحاول عقلك الواعى أن يحميك من أى سوء قد يقع لك ، أما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع الخوف الذى يملؤك ، ولهذا فانه يحشد كل جهوده نحو الوصول الى ما يظنه الهدف المناسب الا وهو التعبير عن رد فعل تجـاه الخوف فى صورة شـعور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التى قد تؤدى الى حدوث التغيير الايجابى .

فاذا كان القلق من طبعك فأنت تتمتعين بالمهـارة فى تصــور كل ما تتمنين من قلبك « الا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التى لا تؤدى بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذى يؤدى بدوره الى اصابتك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبى ، أو التهاب المعدة العصبى .

ان أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك فى تحويل قدرتك المتميزة

على التصور الى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الايجابية · وسترين كيف أن تفكيرك في الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك البـاطن على اطلاق سراحك من اسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس ـ جسمية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عبوس ! ·

اداة المهارة الثالثة

ضعي تصورا لأهدافك

لاستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا ان تفهمي جيدا كيف يعمل عقلك الباطن ·

سيادة المدير « الخفي » !

لم يكن (بوب) يدرك حين أصابته الفوبيا أن هناك مديرا خفيا يمطره بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهى فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وافكاره التى تملأ رأسه · لكنه فطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر · فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا فى داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تهاجمه نوبة الذعر ، سواء اراد أم لم يرد · ولم يكن ذلك المدير القاسى سوى عقله الباطن · وكل انسان منا يحمل فى داخله ذلك المدير الذى يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا ·· وتعالى نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : ففى أثناء قيامك بعملك اليومى مستخدمة عقلك الواعى المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التى يستقيها من انفعالاتك وعواطفك ، من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التى ترسمينها ، واشاراتك ، وايماءاتك ·· ان العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فانه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذى ترسمينه بنفسك ، انه الطرف الذى ينتصر دوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى ·

تصورى ـ مثلا ـ انك فى يوم من الأيام جلست تفكرين فى هدوء بعقلك الواعى قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا فى عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المطلوب سدادها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟! » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولى : « لن انجو ابدا من ضـائقة

العيون اللعينة ·· يالى من فاشلة فى التعامل مع المــــال !! » وهكذا تجتاحك عاصفة من الذعر ، وتتخيلين نفسك واقفة تنتحبين بينما يحمــل العمال أثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعـــه البنك على بيتك ·· لقد أصبحت شريدة ، طريدة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل استقبل عقلك الباطن رســالتك الأولى ، أى رغبتك فى النجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا · ان جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبى مع نفسك ، وسيناريو الافلاس الذى « ابدعه » خيالك · فكيف تكون استجابته اذن ؟؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « آه فهمت ·· هذه الانسانة تخبرنى أنها « تريد » ان تفشل فى عالم المال ، وسوف أساعدها بكل قوتى على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها · » ويشرع فى العمل بكل همة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى ادركها ، فيمطرك بوابل من مشاعر الخوف ، والاخفاق ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكتك هذه المشاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيالات الكارثة والخراب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الباطن تفيده بأنك تسيرين قدما فى طريق الفشل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من القلق مالها من قرار !! ·

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشــادية زيجات ســابقة عانين فيها الكثير على أيدى ازواج اعتادوا ضربهن واهانتهن · وكان القلق يصور لهن أن ذلك النمط غير السوى من الرجــال هو فقط الذى ينجذب لأمثالهن · وقد صاغت احداهن شعورها الأليم من واقع تجربتها قائلة : « اننى فاشــــلة كل الفشل فى التعامل مع الرجــال ، فلقــد كانت الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة انسانة يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذى لاتحمل له الا كل كره ومقت · أما النموذج الآخـــر فقد كان لامرأة جربت حظهــا فى الزواج ثـلاث مرات · تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت اقول لنفسى اننى فى امكانى ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت أية مشكلة ·· فقد كان ذلك يطمئننى ويوفر على من القلق الكثير · » هكذا صور لها عجزها عن حل المشــاكل أن صمام الامان والطريق الوحيد لحل أية مشكلة هو الطلاق · ان الشيء الذى غاب عن تلك العضوات ادراكه هو أن صورة « الفاشـــلة » التى رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا أمرا صريحا اصدرته لعقلها الباطن

كي يبحث عن حل تعيس آخر في صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهي بفشل جديد · اما صورة العلاقة الصحيحة السليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أي منهن على الاطلاق ·

القلق يجلب المزيد من القلق ·· ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التي زادت من حدة القلق ، ولكن من اجل هدف جديد هذه المرة ، وهو اعادة برمجة « المدير الخفي » كي يجلب لهن راحة البال والنجـــاح في الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من الســلبية الى الايجابية ·

ان الدكتور (بول سيلفر) أستاذ الطب النفسي في جامعة تكساس والذي يعمل في مركز « ساوث وست » الطبي بمدينة دالاس ـ قد نجح في اســتخدام الأســاليب في عــلاج الصــداع النصفي ، حتى حقـق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات · فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعايشون من احــداث ، الى جــانب الحرص على الاسترخاء واطلاق العنان للخيال · ويفسر د· (سيلفر) اسباب حدوث الصداع قائلا : « اننا كبشر نميل الى اخذ الأمور بشــكل شــخصي ، ونسيء تفسيرها مما يعطيها حجما اكبر من حجمها الحقيقي ، مما يشعرنا بان ما نلقاه من احداث يفوق احتمالنا · وحين نبدأ في التصرف بناء على تفسيرنا الخاطئ لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسي في التزايد حتى يجهز اجسامنا تماما للاصابة بالصداع · » ولمحاربة العوامـل المسببة للصداع النصفي يعلم د· (سيلفر) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته اكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق · ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يــدرب عضلاته على الاسترخاء بان يتخيل نفسه في مكان هــادئ يبعث على الراحة ، فان التفكير الواقعي والاسترخاء يعملان معا على تهيئة الأوردة والشرايين كي تتمدد عن طريق تنشيط الجهاز العصبي نظير السمبثاوى ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف ممــا يبعث بالدفء الى اليديــن والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصـــداع النصـــفي الفسيولوجي · ويؤمن د· (سيلفر) بان تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادي ·. واليك عزيزتي القارئــة الخطوات التي يجب عليك اتباعها لكي تغيري من عاداتك حيال القلق من السلبية الى الايجابية :

- ليكن لديك ايمان قوى بانك قادرة على التغيير ٠
- اجمعي نتائج عملية « شحذ الافكار » من مختلف الوسائل التي يمكنك بها تحقيق التغيير في حياتك ٠
- استخدمي لهجة ايجابية في كتابة تصورك لاهدافك ٠
- ارخي عضلات جسمك تماما ، ثم صوري بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة ٠
- اكدي لنفسك دائما انك هادئة « فعلا » ولايساورك اي قلق ٠
- قومي باتخاذ خطوات عملية كي تحققي التغيير المنشود ٠
- تصرفي وكانك قد تخلصت من كل الهمـوم التي كانت تثقـل كاهلك ٠

اذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ اجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق امامها بمزيد من القلق ٠

تحكي (جين) من تجاربها الشخصية انها بعد ان حصـلت على الطلاق من زوجها الأول قررت ان تستخدم اداة المهارة الثالثة ووضـع تصور لهدفها الجديد ، وبدأت في البحث عن الزوج الذي يلائمها وترى فيه صورة فارس الأحلام ٠ اخذت ورقة وقلما وبدأت في الكتابة حتى تجمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التي تتمنى توافرها في فتى الأحلام : بداية من القدرة على التعبير عن المشاعر ، وانتهاء بحب فن الباليه ! كان منها يقول : « سوف ابحث عن الرجل الذي يتحلى بهذه الصفات كلها » ٠ وكم ضحكت منها الصديقات واتهمنها بانها تبحث عن المستحيل ، لكـن (جين) لم تلق بالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر في اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل شعرت (جين) بالراحة بعد ان فرغت كل افكارها على الورق ، وجلست في استرخاء لوضع التصور لـزوج الأحلام المنتظر ٠ لقد كانت واثقة من انه سوف يأتي في يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تنمية شعورها بقيمة ذاتها ، وشحن ثقتها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل ٠

كانت (جين) تكثر من التردد على الأماكن التي تحبها ، والتي تتمنى ان تصادف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على (بوب)

واحبته ادهلتها شخصيته التي توافرت فيها ٣٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الاثنتين والثلاثين التي كانت تتمناها • ليس هذا فقط ، بل انها نجحت في اكتشاف المزيد •• وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن •• فقد صحبته الى عرض « كاتس » في المسرح واكتشفت انه يحب الباليه فعلا !! » •

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر (جين) لو انها اضاعت وقتها بعد الطلاق في الخوف من الفشل مرة أخـــرى أو في التفكير العقيم : « لم يعد في العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لي » • ماذا كان يمكن ان يحدث لو لم تعمل على وضع تصور ايجابي لحياتهـــا ، وعلى تغيير نفسها بتصميم واصرار ؟ الاجابة كمـا تتصـــورها (جين) نفسـها هي انها كانت ستتزوج رجلا آخر لا يتوافر فيه الا القليل من الصفات التي تتمناها •• او على اقل تقدير ربما غرقت في التفكير السلبي ، والرثاء لنفسها على الفرص الذهبية التي كان من الممكن أن تجدها او انتظرت زيجات افضل واكثر مالا ! وتعبر (جين) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « انني اؤمن بأن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشـر اسمه قانون التجاذب والتنافر • بمعنى أن الانسان الذي ينظر لحياته من منظور سلبي انما يصبغها بلون القلق الداكن الكريه الذي لا يجتذب الا من هم على شاكلته • اما هؤلاء الذين يسبحون مع تيار الحياة المتدفق ، وينتظرون من الغد ان يأتيهم بكل جميل فانهم لايجتذبون الا اصـــحاب التفكيـر الايجابي • لذا فان المرأة التي جربت الفشل من قبـل مع الرجـــل غير المناسب تنتقل من أن العالم مليء بتـسوع آخـر من الرجـــال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الايجابية • وتعدى حالتي انا مثلا ، فحيـن بدأت مشواري نحو الايجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبني النمط السلبي من الرجال ، بل لقد انجذبت الى انا اكثر الرجال قوة وايجابية •• ذلك الزوج المحب المخلص (بوب) •

كيف تعلم بوب ان يضع تصورا للأهـداف الايجابية

بعد أن من الله بالشفاء على بوب من عقدة الخوف من الأماكــن المفترحة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الايجابية » ، رغبة منـه في ان يطلع الآخرين على تجربته ليحتذو حذوه كل من يعـــاني من نفس العقدة • ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما ان مواجهة الجمهور سوف

تصيبه بالتوتر الشديد والخوف ، بل انه لن يستطيع كتابة تجربتــه فى شكل لائق لأنه ضعيف فى الاملاء !! ٠

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصلح لمهنــة الخطابة بسبب عصبيتى الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع فى كتابة أهدافه وهى أن يكتسب هاتين القدرتين ٠ لقد اتخذ قراره الواعى بأن يؤمن بقدرته على تحقيـق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل فى يده كتابا يلمع اسمه على غلافه ! ٠ وأخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضــد هذه الأهداف بخطوات عملية ٠ فانضم الى جمعية « توست ماسترز » الدولية كى يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية ٠ وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كى يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونــه بالمؤازرة والتصفيق ٠ وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ فى تنظيم ورش عمل هدفها هو : « ادارة الضغط النفسى » ٠

فى هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التى اشتركت معه فى تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » ٠ ولـم يمض وقـت طويل حتى استضافته برامج التليفزيون ليتحدث فيها ، الى جانب اشتراكه فى العديد من المؤتمرات والاجتماعات التى تعقدها أكبر ٥٠٠ شــركة دولية من حيث رأس المـال ٠

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سعيت الى تحقيق هدفى فى اكتساب قدراتى الجديدة بكل جد واصرار ، واتخذت كافـــة الخطوات العملية فى هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقربنى من أهدافى ٠ فوقع اختيارى على (بولين) لتساعدنى فى تأليف الكتاب ، ومع التدريــب والممارســة اكتســبت الثقــة بالنفس التى جعلتنى متحدثا ناجحا » ٠

يصور بوب عملية وضع التصور الايجابى للأهــداف على أنهــا أشبه بالابحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة ٠ فعندما يكون المركب راسيا ٠٠ لا يكون عليك كقائد للمركب الا أن تســتمتع بهذا الهـــدوء والجمال ٠ ولكن لكى تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ فى العمل : أولا ، ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلىء بالريح فتدفع المركب

وتبدأ في الحركة . عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب . ولكن مهمتك لا تنتهي عند ذلك ، بل ان عليك ان تهادن الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذي تريده أنت له .

وهكذا الحياة .. أليس كذلك ؟؟ ! .. ان أول خطوة عليك اتخاذها عند الابحار في طريق الهدف هي رفع مرساة السلبية وشحذ أفكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، . ثم قومي بالتحكم في تصوراتك حتى تكتسبي تلك القدرة العجيبة على احداث التغيير . وأمر هذا التغيير في يدك أنت ، اذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة .. عندئذ ينساب مركبك بكل سلاسة ونعومة على صفحة حياتك ، ويالها من متعة أن تملكي زمام مركبك في يدك ! .

الثقة عند وضع الهدف

ان حل مشكلة ماهو ابسط الطرق كي تتخلصي من القلق بشأن هذه المشكلة . وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التي يعمل بها العقل الباطن ، فان الخطوة الأولى لحل أي مشكلة هي أن تكفي اولا عن القلق بشأنها . اذا كنت ترين ذلك مستحيلا فتذكري أن « المشاعر تتبع الأفكار » . فاذا انشغل فكرك بالفشل والظروف القاسية والكوارث ، فلن يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتعاسة . وعلى الجانب الآخر لذا أكدت لنفسك انك تشعرين بالسعادة والثقة بالنفس لأنك قد توصلت لحل لمشكلتك فسوف تنقذين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وامكاناتك من اسار القلق كي تعينك على ايجاد حل جذري للمشكلة بدلا من مكابدتها الى الأبد .

ان أجمل ما قيل في هذا الصدد هي مقولة ابراهام لنكولن : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : ان قليلا فقليل ، وان كثيرا فكثير . » ونحن نؤكد لك ايضا ان الثقة في السعادة رهن باختيارك أنت فاذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك افضل الفرص لحل مشاكلك .

تتمثل الخطوة الأولى في شحذ واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الايجابية عن طريق الأساليب التي عرضناها لك في الفصل السابع . انتحي صفحة جديدة في كراستك ، وقسميها الى أعمدة يمثل

كل منها عنوانا مستقلا كالآتي : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشئون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات . ثم اطلقي العنان لخيالك كي تضعي التصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه في كل جانب من جوانب حياتك مهما كانت الظروف والتحديات . ولاتبخلي على نفسك ، بل انتقي من الأماني كما يحلو لك ! فاذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا ترددي ، واكتبيها فورا ، وتذكري ان عملية شحذ الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما .

والآن القي نظرة فاحصة على تلك الخيارات العديدة التي قمت بكتابتها ، وانتقي من بينها واحدا أو اثنين ليكونا من أهدافك القادمة . خصصي قسما من كراستك للأهداف . هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك (جين) التي علمتها التجربة مع التدريس ان اختزان المعلومات يكون افضل واقوى اذا استخدم الانسان فيه باقي حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة . فانت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوتك وانت ترددينها لنفسك اثناء الكتابة .

اجريت في جامعة « ييل » دراسة طويلة المدى حول النجاح ومايحيط به من ظروف ومايؤدي اليه من متطلبات ، فثبت أن كتابة الأهداف أمر في غاية الأهمية ، بل انه يعتبر قرين النجاح والتفوق . فقد بدات الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية في الكليات عن كتابة الأهداف .. فجاءت الاجابة بأن ٣٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد ان يكتب اهدافه في الحياة . وبعد مضي اربعين عاما كان هؤلاء الرجال الـ ٣٪ يتربعون على عرش النجاح في مختلف مجالات مجتمعهم ، وتلاهم في المرتبة زملاؤهم الذين كانوا يحددون أهدافهم دون أن يكتبوها ... اما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب ..

كي تنجحي في برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمي الزمن المضارع عند صياغة اهدافك (كما لو كنت قد حققتها فعلا) واستخدمي اللهجة الايجابية دائما . لنفرض مثلا انك تخشين ان تتراكم عليك الفواتير وتعجزين عن سدادها مما يسبب لك القلق ، لكنك تودين الخروج من دوامة القلق ، كما تتمنين ان تكتسبي القدرة على حل المشكلة . عندئذ عليك ان تمتنعي عن الصياغة الآتية « لا اريد ان اقلق ابدا خوفا من تقص

المال » ، فان عقلك الباطن في هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتي « لا » و « أبدا » فيركز عليهما كل التركيز — تماما كما كنت تجدين لذة لاتقاوم في فعــل الأشياء التي ينهاك والداك عنها ٠

أما الصيغة المناسبة فهي استخدام الزمن المضارع في كتابة هدف ايجابي مثل : « ان لدي « الآن » مالا وفيرا ، وموارد أخرى للدخل غير مرتبي تسمح لي أن اقي بكل التزاماتي بمنتهى الراحة » ٠ وحين يسمع عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل في روعه أن هدفك قد تحقـق بالفعل ، وبالتالي يفترض أن تحقيق الأهداف مهارة أصيلة فيك ، فيقوم بعمله كي يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك ٠

اكتبي كل هدف في صفحة مستقلة ، ودوني التاريخ الى جانبه ، ثم سجلي بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف ٠ خذي مثلا تحقيق المكسب المالي الوفير هدفا ، وابدئي في كتابة قائمة الأعمال التي يمكنك القيام بها لتصلي للهدف كالآتي :

١ — سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسي في كل مرة وأنا أنعم بالمال الوفير ٠

٢ — سوف أشحذ أفكاري لأعدد وسائل جديدة أزيد بها دخلي ٠

٣ — سوف أختار أفضل هذه الوسائل وأنفذها ٠

أما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق باحدى المدارس لتتعلمي بعض المهارات التي قد تزيد من دخلك ، فخذي صــــفحة جديدة واكتبي فيها : « انني أستكمل دروسي بنجاح في مدرسة ٠٠٠٠٠٠٠ » ثم اكتبي الخطوات كالآتي :

١ — سوف أتصل بالمدرسة واقوم بتسجيل اسمي ٠

٢ — سوف اشتري لوازم الدرس ٠

٣ — سوف أعيد ترتيب جدول أعمالي حتى اتمكـن من حضــــور الدرس ٠

٤ — سوف أجلس للاسترخاء يوميا ، وأتصور نفسي وأنا اتلقى الدرس بكل استمتاع ٠

ولاتنسى أن تتركي فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلي فيه كلمة (تم انجازه) بعد الانتهاء منه ٠

الاسترخاء : مفتاح الاتصال

بسيمة السيد

والآن بعد ان انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي ان تبتكري بعض الاثباتات والتصورات . فأما الاثباتات فهي عبارات ايجابية تؤكدين فيها على مزايا شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية . فيمكنك مثلا أن تكتبي : « انني انسانة جديرة بكل حب » و « انني قادرة على الانتهاء من دروسي بنجاح ، وذلك سوف يساعدني على زيادة دخلي . » و « انني قوية في علم الرياضيات » . أما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكأنك قد وصلت اليه فعلا ، على ان تتوافق هذه التصورات مجموعة الاثباتات التي قمت بكتابتها . فقد تتخيلين مشهدا رومانسيا يضمك انت وزوجك معا ، او ان تتخيلي نفسك في الفصل الدراسي وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو ان تتصوري لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالي الى رئيسك في العمل ، وقد اخذ يثني على عملك ، ويهنئك على نجاحك في مهمتك .

بعد أن تنتهي من كتابة الهدف ، أكتبي في السطر التالي عنوانين كبيرين هما : « اثباتات » و « تصورات » ثم اكتبي ملحوظات مختصرة تحت كل منهما . ولاتنسي ان تتركي فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجأت اليهما كل يوم أم لا . واعلمي ان برمجة عقلك الباطن لكي يحدث التغيرات الايجابية في حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الاثباتات والتصورات السابق ذكرها ، فان ذلك من شأنه ان يقلل من نسبة الموجات التي تتردد في المخ . وهكذا تصلين الى حالة « الفا » وهي الحالة الطبيعية التي لاتتوافر لك الا في الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو في الليل حين تستسلمين للنوم .. انها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذي يوحي اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعية ، انها اللحظات التي يتلقى فيها العقل الباطن اوامرك بكل وضوح . والتي يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل .

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « الفا » سوف تشعرين انك في قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فان زمام تفكيرك يكون في يـــد

العقل الباطن الذي يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذي يحكم شخصيتك ·

وضع بوب في كتابيه « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كي يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء التدريجي لكل عضلات الجسم - لكنك لست بحاجة الى شريط تسجيل كي تصلى الى الاسترخاء · كل ما عليك هو أن تبحثى عن ركن هادىء بعيد عن أى ازعاج ، ثم اغمضى عينيك ، واصدرى أمرا لجسمك كله كي يتخلص من أى توتر قد يكون موجودا في أى جزء منه ، كأن تقبضى يديك بشدة من ٣ : ٤ ثوان ثم ترخيهما تماما وأنت ترددين : « لقد أصبحت يداى مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تتخلصي من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه ·

ان حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التي تعيدين فيها برمجة (سيادة المدير) أو عقلك الباطن من جديد · ليس هذا فحسب ، بل انك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك لجازة من الآثار التي يتركها عليه القلق ، وتنقذين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق أيضا ·

اذا كنت من ذوات الطبيعة القلقة ، اذن فأنت قادرة على التصور تماما ، ومعتادة على رسم أحلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمنظر رئيسك في العمل مثلا وهو يصرخ في وجهك رافضا طلبك العلاوة ، أو مشهد سقوطك على وجهك في غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لعله مشهد زوجك وهو يتناول الشاى مع زميلته الحسناء الجديدة ····· أنت تتخيلين ، ومعدتك المسكينة تأكل نفسها من الخوف ·

كل ما عليك كي تستبدلى بتلك السيناريوهات المفزعة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعليها نهاية سعيدة · تخيلى رئيسك في العمل مثلا وهو يبشرك بأنه قد أوصى لك بعلاوة لما لمسه فيك من كفاءة واخلاص · تصورى ابتسامة رائعة تشرق على وجهك وأنت تختمين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين · ارسمى بخيالك نظرة الحب والاعجاب في عيني زوجك وهو يتطلع اليك بينما تتوارى زميلته الحسناء في خلفية الصورة ·

ابدئي فورا في وضع التصورات وكتابة الاثباتات في كراستك ، ولاتنتظري حتى تصلي الى حالة « الفا » • بل اكتبيها عندما ، واحرصي على النبرة الايجابية فيها ، واستخدمي الحواس الخمس كلما امكنك ذلك عند وصف خيالاتك : المسي بخيالك جلد الأثاث المكتبي في مكتب رئيسك في العمل ، وتشممي رائحته ، وتذوقي طعم القهوة التي قدمها لك • لوني حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك باحلى الوان الطلاء وابهجها ، واسمعي باذنيك التصفيق الحار • حاولي ان ترى اهدافك وكانها قد تحققت : فلديك رئيس العمل المتفاهم ، وقد القيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » •

احترى أن تستخدمي عبارات مثل « في يوم من الأيام » او « في المستقبل » أو « لا اريد أن اكون ••• » او « اتمنى ••• » فهذه من شانها أن تدفع عقلك الباطن الى تغذية مخاوفك وقلقك • اما الاثباتات الايجابية فانها تخدم هدفك مثل : « لاننى استحق العلاوة ورئيسي يعلم ذلك » ، « ان حديثى ممتع ويحب الناس الاستماع اليه » و « ان زوجى يرانى جميلة وجذابة » • بعد ان تفرغي من كتابة هذه الاثباتات التى تقنعك بانك قد تحررت من القلق الى الأبد • فمع هدف الغنى ووفرة المال تخيلي نفسك جالسة على المكتب تحررين شيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتفاع المبشر في ميزان دخلك • وتخيلي نفسك في عديد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشترين فستانا جديدا مثلا او قطعة ثمينة من المجوهرات تتلألأ في يدك ، وقد بقى معك مال وفير كثير • ثم رددي لنفسك ان لدى من الموارد ما يكفي للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته » •

بيدك عزيزتى القارئة ان تلقى بمرسالتك في مرفأ المشاعر الهادئة ، كما هو متبع في « البرمجة العصبية اللغوية » حيث يطلبون من احدى صديقاتك ان تضغط على يدك بخفة ولكن بحزم اثنــاء قيامك بعملية التصور • وهكذا عليك أن تقومي بنفس الشيء مع نفسك كلما اصابك القلق حتى تتحررى منه • ان برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائما ستعوده على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع باجراء التغيير المطلوب •

استخدمي اساليب البرمجة والإسترخاء في الصباح الباكر ، وفي المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية • اما اذا استعصى عليك

القلق فحاولي الوصول الى حالة « الفا » اكثر من مرة اثناء اليوم الواحد ٠ لقد كان بوب يقوم بذلك ست مرات في اليوم كي يتغلب على الفوبيا ٠

كيف تتصرفين بشكل عملي

ان قوة العقل الباطن هي طاقة الرياح التي تملأ اشرعة مركبك ، فتدفع به في طريق الحياة ، ومهمتك هي توجيه دفة هذا المركب حيثما تريدين ، مما يعني قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التي توصلك لهدفك ٠ قومي بعملية شحذ للافكار واجمعي العديد منها واكتبي كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها او امكانية تنفيذها ٠٠ وارسمي لنفسك خط الملاحة الخاص بك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون في بيوتهم ، يقضون العمر في انتظار ما لا يجيء من احداث طيبة ، ويتعجبون : لم لا تاتي اليهم ؟! » ثم تكمل : « ان لي صديقة رفضت حتى ان تفتح اللفافات عن الاكسسوارات والتحف التي اشترتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوصة في صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده في منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر في التصرف في حدود ما لديها من مال لاضفاء الرونق على جوانب بيتها ٠ كان في امكانها مثلا اعادة تلميع احدى المناضد لتبدو كالجديدة ، او شراء ستارة متواضعة رقيقة ، او لوحة صغيرة تمنحها فتعطي لمسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال ٠ لكنها للأسف لم تفعل ٠٠ وكانت النتيجة انها تخجل حتى الآن من استضافة اي شخص في منزلها ٠٠ ومازالت في انتظار الكمال ٠٠ !! » ٠

اليك عزيزتي القارئة بعض الحلول والخيارات التي يمكنك بها تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات في عملك ، ابذلي مزيدا من الجهد للحصول على العلاوة ، قومي بعمل اضافي في المساء ، غيري مجال عملك ، او اعرضي بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتدريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافي في بعض المعاهد الخاصة ٠

والآن اذا وقع اختيارك على واحد أو اثنين من هذه الحلول لتحقيق الأمان المادى فاكتبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال هامة » • ومستعدين أن التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة أفضل بكثير ، وأسهل من القيام بالخطى العملاقة • لذا فإن الغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، أو الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد سوف يأتى بثمار ملموسة وحقيقية اكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر •• لا تنسى أن تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضعى فيه علامة (صح) عند تحقيقه •

ان العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من أنجح الطرق للتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعانى منه العديد من النساء • ومع كل نجاح تحققينه ومهما كان التحدى بسيطا فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترفى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد •

استخدمى طريقة الايحــاء مع « سيادة المدير »

ان الايحاء نوع آخر من أنواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به • فانك حين توحين لنفسك ان هدفك قد تحقق فسوف يزول أى أثر للقلق فى نفسك • ان افضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب نحوك هو ان توحى لنفســـك بأنك محبوبة بينهم وتتصــــرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم • وأيضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارتدى افخر ثيابك وأوحى لنفســك انك من اثرى الأثرياء •

هل تظنين اننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ •• نعم •• أنت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا •• فمسير الأجل لا يدوم الا دقائق • ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ •• سنشرح لك •• ان عمليــة الايحــاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمــات الايجابية فى التفكير ، فهى تنبىء العقل الباطن بأنك قد وصلت الى الصورة التى تتمنينها •• فيسارع « سيادة المدير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك • وقد اتبع بوب هذه الطريقة عندما اراد ان يعمل بالخطابة • فقد كان يوحى لنفسه بأنه أحد الخطباء المحترفين ! •• وكان كلما جاء دوره فى القاء الكلمة

اثناء اجتماعات (التوست ماسترز) يتصرف بثقة وهدوء (رغم ارتعاد فرائصه) ، ويبذل كل ما فى وسعه ليبدأ ويسترخى ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه أنه يستمتع بالقاء كلمته امام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء ؛ وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزز بها الثرثرة لدى (سيادة المدير) ، ويؤكد له انه يقوم بمهامه على اكمل وجه ، بل وباستمتاع ايضا ! ·· ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب ·· الا وهو ان « الخطابة شىء رائع » !! ·· وتلاشى الخوف من حياة بوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الالاف من البشر فى كل عام ·

افتحى صفحة الأهداف فى كراستك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب ·· فمثلا اذا اردت أن تكتسبى شعبية فى عملك فاكتبى :

● فى كل صباح سادخل المكتب والابتسامة تعلو وجهى ، وأحيى كل من يلقانى ·

● سوف اقدم كلمة مجاملة رقيقة لثلاثة من زملائى فى كل يوم

ولا تنسى ان تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة (صح) بعد تنفيذه ·

سجل الاهداف : طريقة لزيادة الاعتزاز بالنفس

من بين عضواتنا من يقعن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، أو درجاتهم فى المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق السوء ، والعادات السيئة التى يكتسبونها ·· اى باختصار يقلقن على كل شىء فى الحياة ، غير مدركات ان الاستسلام لدوامة القلق يجعل منهن نماذج مكررة من السلوك السلبى · فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يعانى من الخجل ونقص الثقة

بالنفس اذ يسيرون على نفس النهاج الذى يتبعه أبواهم فى مواجهة تحديات الحياة ٠

ان العقل الباطن منا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال اطفالك ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه لحسن الحظ قابل للبرمجة ٠ وعليك وضع تصور محكم لهدفك وهو أن تصبحى اكثر ثقة ومهارة فى التعامل مع المشاكل التى تتعلق باطفالك ، واستخدمى اداة المهارة الثالثة باساليبها العديدة ٠٠ عندئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كى تصبحى اكثر ثقة فى اعمالك وافعالك مما سوف ينعكس على الآخرين ٠

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شانها أن تغذى ثقتك بنفسك واعتزازك بها عندما تقتربين من اكثر المناطق أهمية فى حياة أية امرأة : الأسرة والعمل والحب ٠

الموقف الأول :

ابنك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على أن يتولى كى ملابسه من الآن فصاعدا ٠ لكنه لم يفعل ، فاسرعت انت باداء المهمة بنفسك ، لكنك تشعرين بغضب وتذمر ، وتفكرين « لابد أن الخطأ فى أنا !! وإلا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟! » ٠٠ والاخصائى النفسى يقول لك ان الحل أن تتركيه يرتدى ملابسه على حالها حتى يقرر أن يكويها بنفسه ٠ لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنظر الرث ؟ » ٠

سوف نقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكى تقومى بواجباتك فقط دون قلق :

الهـــدف :

ان أريح نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام بواجباته وكى ملابسه ٠

سجل الهدف رقم (١)

الأســـلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأســبوع

التصــورات :

١ ــ أرى نفسى وأنا أنظر لابنى بكل هدوء كلما رأيته فى ملابس غير مهندمة ·

٢ ــ أرانى أخاطبه بهدوء وأقول له أن عليه أن يقوم بكى ملابسه بنفسه ·

٣ ــ أرانى فى صــورة « الأم المثاليــة » وعلى رأسى التاج !

الإثباتات :

١ ــ إننى أعرف قدرى كإنســانة لها قيمــة ، وحزمى فى التعــامل مع ابنى إنمــا هو لصالحه ·

٢ ــ إننى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط حقوقى أن أطلب من ابنى أن يقــوم بكى ملابسه بيده ·

٣ ــ إننى أحب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع ·

الأفعـــال :

١ ــ سـوف أكتب بعض العبارات الحازمة كى أستخدمها مع ابنى ·

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
٢ ـ سوف أكافيء نفسي بأخذ حمام دافيء ، أو قراءة فصل جديد في كتابي المفضل كلما نجحت في توصيل ما أريده لابني بحزم ٠	
٣ ـ سوف أقوم بقراءة سجل أهدافي هذا كل يوم وأطبق هذه الأساليب ٠	
الإيحـــاء :	
١ ـ سوف أتصرف أمام ابني وكأنني لم ألحظ شكل ملابسه الرث ٠	
٢ ـ إذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم بابتســامة قائلــة لنني فخــور بنفسي لأني أساعده على تحمل مسئولياته ٠	
٣ ـ إذا اشــتكى ابني ، فســأبتسم وأقول له : « فعلا ان ملابسك شــكلها سيىء جدا » ٠ بينما أتمسك بهدوئي ٠	

الموقف الثـاني :

لديك زميل في العمل لا يكف عن انتقادك وتسفيه آرائك مما يسبب لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التي تحسب حسابا كبيرا لرأي الناس فيك تجعلك تشعرين بالاكتئاب والغضب كلما تواجه هذا الزميل معك في أي مكان ، وتهتز ثقتك بنفسك تماما في وجوده ، لكن ليس في امكانك تحاشــيه ، الأمر الذي يجعلك تتلعثمين في الحديث معــه بشــكل مثير السخرية ٠

والآن سنعرض لك كيف تدين سـجل الأهداف لكي تغيري هذا الموقف تماما - - عليك فقط ان تعملي بجد من اجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف انها ستجبر زميلك على ان يتغير هو ايضا ويغير معاملته لك ·

الهــدف :

ان اشعر بالفخر لأنني تخلصت من القلق الذى كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلى (فلان) ·

سـجل الهـدف رقم (٢)

الأســلوب	المتابعة اليومية خلال ايام الأسـبوع

التصــورات :

١ ـ ارى نفسى والابتسامة تعلو وجهى كلمـا تواجدت مع زميلى (فلان) ·

٢ ـ ارى نفسى وقـد حصـلت على تقـدير (ممتاز) فى خانة (الثقة بالنفس) فى تقريرى السرى ·

٣ ـ ارانى اتحدث مع زميلى (فلان) بكل هدوء ورباطة جاش واقول له ان حديثه الجارح لا يعجبنى ، واطلب منـه ان يتـوقف عن انتقادى فيرد بابتسامة واعتذار ·

٤ ـ ارانى اتحـدث بهدوء فى وجـود زميلى (فلان) واشعر بارتياح وصفاء ذهنى ·

الأســلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
الاثباتات :	
١ ـ انني انسانة طيبة ودود ، وسعيدة ، وواثقة بنفسي ، لذا فانا أستحق كل نجاح •	
٢ ـ اشـعر بغاية الهـدوء في وجـود زميلي (فلان) •	
٣ ـ من حقي أن أدافع عن وجودي واحترامي •	
الافعــال :	
١ ـ سوف أتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك التصورات والاثباتات الى حقيقة •	
٢ ـ سوف اقرأ كتابا يعلمني كيف اكون اكثر حسما •	
٣ ـ سوف أراجع سجل أهدافي كل يوم واستخدم كل الأساليب الموجودة فيه •	
الايحــاء :	
١ ـ سوف أحرص على الابتسام دوما في وجود زميلي (فلان) •	
٢ ـ سـوف انضـم الى احـدى الجمعيـات الارشادية كي تدعم ثقتي بنفسي •	
٣ ـ سوف استمع لشكوى زميلي (فلان) ثم اواجهـه برايي بشـكل واضـح وصـريح وموضوعي •	

الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الاهانات اليك .

الهدف :

أن اشعر بالارتياح كلما واجهت زوجي واعلنت رفضي لأسلوب الاهانة والتعنيف .

سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال ايام الأسبوع

التصورات :

١ ـ ارانى وانا اخاطب زوجى بكل هدوء واقول له : « انـا لا اقبل اسلوب الاهانة والتعنيف » .

٢ ـ ارانى ابتسم بينما يعتذر لى زوجى عن إهاناته .

٣ ـ ارى كلمات الاهانة مكتوبة على بالونات صفراء ترتفع بعيداً فى الفضاء .

الاثباتات :

١ ـ اننى انسانة اثق فى نفسى وفى تكاتى ، واحب نفسى واشعر بقيمتها .

٢ ـ اننى اشعر بالهدوء بعد أن اواجه زوجى برفضى لاهاناته .

٣ ـ لقد تلاشى من نفسى كل اثر للغضب لاننى استطعت منع زوجى من متابعة ذلك السلوك الكريه معى .

الاســـلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الاســبوع

الاتصــــال :

١ ــ سوف أجلس للاسترخاء كل يوم حتى أصل الى حالة الهـدوء ، واتدرب على مواجهــة زوجى ٠

٢ ــ سوف انضــم لاحدى الجمعيات الارشادية او فصول التدريب على الحزم وتأكيد قيمة الذات ٠

٣ ــ سوف اقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهــة زوجى واتدرب عليها بصوت عال ٠

الايجـــــام :

١ ــ ســـوف اتصــرف وكأن ســـلوك زوجى لا يزعجنى ٠

٢ ــ كلمــا نجحت فى مواجهة زوجى ساكافىء نفسى بكتابة كل ما اتمتع به من مزايا طيبة ورائعة ٠

٣ ــ سوف اقول لزوجى اننى انسانة أحتــرم نفسى واشعر بقيمتها ٠

عزيزتى القارئة ٠٠ فى الفصل القادم سوف نشرح لك وسائل اكثر تفصيلا للقيام بالاعمال التى تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق ٠

ولكــن هــل يجــدى ذلك ؟

ان قصة « ساحر أوز » التى نحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذى نحاول شرحه هنا · فلكل شخصية فى هذه القصة هدف : خيــال المآتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعدنى يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما (دوروثى) فتريد العودة الى منزلها · انظرى كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسعى اليه · لقــد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا فى طريقهم ، حيث خاضوا مغامرات عديدة · وتكمن روعة القصة فى الحقيقــة التى توصل اليها الأبطال فى النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد أيقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشىء الذى يتمناه دون أن يدرى ·· الشىء الذى كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه اياه · أما دوروثى فقد اكتشفت أكبر نعمــة فى الوجود ، اذ ادركت أن اهلهــا الذين تركتهم كانوا أهــم شىء فى حياتها ، وافتقدت حبهــم الصادق الخالص ·

وانت عزيزتى القارئة ، فتشى داخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله فى داخلك ، وهى وحدها القادرة على انقاذك من الوقوع فى فخ السلبية والقلق · كل ما عليك كى توقظيها هو أن تعترفى بوجودها · ان اداة المهارة الثالثة التى نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر فى داخلك ــ أى عقلك الباطن ــ الذى بدوره سوف يساعدك فى الاعلان عن قيمة ذاتك كانسانة جديرة بالسعادة وراحة البال ، بعيدا عن القلق والمخاوف التى لا داعى لها · عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما ·

الفصل التاسع

اداة المهارة الرابعة
اقدمي على المجازفة

من افضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديث برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضي بهن العمر وهن يرددن الى مالا نهاية : « ياللا .. واحد .. اثنين .. اثنين .. اثنين !! » اما (ثلاثة) فلا تواتيهن الشجاعة على نطقها ابدا .

لقد تعلمت في الفصل السابق كيف تستخدمين اداة المهارة الثالثة كي تكسبي حليفا قويا ذا سلطان الا وهو عقلك الباطن .. الذي يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل . اما اذا لم ترغبي انت في اتخاذ الخطوة العملية للتعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين في اسر تلك الاسطوانة المشروخة التي تصفها جوديث . ومن هنا تتضح اهمية اداة المهارة الرابعة .

اداة المهارة الرابعة : اقدمي على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التي تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع اهدافها اولا ثم تواصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات للوصلة للهدف . لكن عند نقطة التنفيذ رأينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ .. لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير في حياتها .. والتغيير ياسيدتي لا يرحب به أحد .. اللهم الا الرضيع المبتل !! ان ايا من تلك الحالات التي شهدناها لم تجد الضمانات

الكافية لنجاح هدفها .. ولم تستمـل مجرد التفكير فى أن تخطىء أو تفشل جهودها .. فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيسة بدلا من أن تجازف بالتغيير . ولم تدر أن احجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيهـا انها ترغب فى البقاء (محلك سر !) .

ان الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطبيبه النفسى الخـاص يتعرف على مريض القلق المزمن من « ست كلمات » معينة يرددها المريض وهى « أوه .. لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم .. ولكن » .. واليك جزءا من الحوار الذى يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه .. لا ، سيحدث مالا يحمد عقباه .

د. جيم : ان الحقائق لا تنبىء بأى مشاكل أو متاعب فلا تخف .

المريض : لكن ماذا لو كنت مخطئا ؟

د. جيم : ألا ترى معى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟!
المريض : نعم .. لكن قد تتغير الأمور .

ان المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قـد أكون تعيسة فعلا ، لكننى على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة .. فهى افضل مما يمكن أن أواجهه لو تغيرت الأمور » . وهذه قصة احـدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضيع على المرأة افضل فرص النجاح . فقد جاءت هذه الزميلة ـ وسنسميها هيلين ـ الى جين وطلبت منها ان تدلها على وسيلة لزيادة دخلها . فاقترحت عليها جين أن تتقدم لاحدى الوكالات التى تنظم الدورات وورش العمل لمحترفى الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامجه طبقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم . فقالت هيلين : « أوه لا .. يستحيل أن انجح فى هذا ، فكيف انظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فردت جين : « ان من لها خبرتك فى الخطابة يمكنها تنظيـم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » . فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أتكلم حتى نفدت منى مادة الحديث ؟ .. اننى لم اخاطب الناس اكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » . فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين فى المناقشة كنشاط اضافى يملأ بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة الى الأذهان . فقالت هيلين : « نعم .. لكن .. لكننى لم افعل ذلك أبدا من قبل ، قد افشل فشلا ذريعا » . فقالت جين :

« وما يدريك لعلك تنجحين . هيا تقدمى بطلبك ولن تخسرى شيئا .. ان الوكالة تقدم عونا كبيرا لكثير من زملائنا » . فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعا افضـــل منى واكثر خبرة .. ماذا لو ســخروا منى ؟! .. لا ، يحسن بى الا افعل ذلك ابدا » .

ارايت ؟ .. لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقـــدم فى عملها ، وكان اول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح .. فقامت بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف احجامها عن المجـازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبـل خطـوات العـديد من النساء . فكانت هيلين تعانى من نقص فى احترام الذات وتقديرها لدرجة ان فكرة الفشل كانت تهددها دائما . اما نقص الثقة بالنفس فقد افقدها الايمان بقدرتها على القيام باعمال جديدة عليها . كما انها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل المشكلات ، فلم تستطع اتخـــاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة . فلم يكن امامها الا ان تقلق لانها لا تحقق اى تقدم فى عملها .

المجازفة : مالها وما عليها

« افيقى ايتها الجميلة النائمة » .. صيحة اطلقتها جين ادامز على غلاف كتابها .. حين قالت ان داخل كل منا صوتين يعمـلان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، واطلقت على الأول (الحارس) والثانى (الباحث) . فاما الصوت الأول ، اى (الحارس) ، فهو الذى يريد ان يبقى عليك كما انت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملأ نفسك خوفا من الاقدام على اى تغيير . فاذا اصيب الانسان فى حادث مثلا وأدى ذلك الى حدوث تشوهات فى وجهه ، فان ذلك (الحـــارس) هو الذى يساعده على ادراك انه مازال نفس الشخص حتى وان اختلف شـــكله وتشوه تماما .

امـــا الصوت الآخر (الباحث) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين ادائك لأعمالك . لكن يحدث احيانا ان تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين ان دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر . فحين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلا فانك تخســـرين اصدقاءك وجيرانــك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عيناك عليها ، لكنك على الجانـــب الآخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد .

ان العيب في الاستجابة لصوت (الحارس) اكثر مما يجب هو انك لن تكفى عن القلق أبداً ، بل ستظلين واقعة في دوامة القلق حتى يأتي اليوم الذى تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك في تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود افعالك • حينئذ يجب ان يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار اذا جربت شيئاً جديداً لأول مرة ووقعت في بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بأنك لم تحظى بقبول من تحاولين الاقتراب منهم اذا لم يستجيبوا لك •• بعبارة أخرى يجب أن يكون لديك الاستعداد لتقبل الفشل •• فتلك هي الطريقة الوحيدة كي تقهرى القلق الى الأبد •

في عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج ومان » كتبت شيرلى هاتون تقول انها جازفت بالاستقالة من عملها بالتليفزيون الذى كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١٠٠٠ دولار في السنة والذى ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل في مجال آخر شعرت فيه انها تحقق ذاتها •• وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل مارى كاى • ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل في البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين • وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع • ومن أجل الحفاظ على الربح في ازدياد قررت شيرلى أن تضع من أوائل أهدافها ان تتصل يوميا بعشرة أشخاص جدد ، لينضموا الى « جيش » البيع • وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠٠٠٠ دولار • ولم تكتف بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك المبلغ في رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبي المبيعات في انحاء البلاد • واستمرت مسيرة النجاح حتى اصبحت شريكة في أرباح ٥٠ الف مندوب مبيعات في الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٣ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ الف دولار في العام • ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل انها مستمرة حتى الآن • ولكن السؤال الذى يقفز الآن الى ذهننا هو : ألا تتخوف شيرلى من أن يرفض عملاؤها الموافقة على العروض التي تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألتها مجلة « ووركينج ومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع احدى العميلات ولم أجد لديها قبولا •• أقول لنفسى : دعيها •• فهى الخاسرة » •

واليك حكاية « هيذر » التي كانت تلبى صوت (الباحث) في داخلها

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشـــاركه زوجها فى ادارة محل صغير فى احدى الضواحى ، وتم انتخابها لتمثل الحى فى مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية · تقول هيذر : « فى بداية الأمر كنت فى شدة الفرح لكونى السيدة الوحيدة التى تم تكريمها بهذه الطريقة فى المنطقة ، وفى الجلسة الأولى اخذت استمع لزملائى فى هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الايماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحط من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رايى ، لكن بعضهم كان فى غاية الوقاحة لدرجة ان امرونى بالتزام الصمت · وشعرت بالحرج الشديد ، وباننى مرفوضة فى هذا المكان ، وخشيت ان انا صممت على موقفى وتمسكت بآرائى أن افقد منصبى فى المجلس · وعدت الى امى فى ذلك اليوم حزينة حائرة ·· هل الزم الصمت كما امرونى ؟ ·· فأجابت بكل حسم : اطلاقا ! ··

كانت امى هى التى قامت بتربيتى وحدها بعد وفاة ابى ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة فى قراراتها ، ونصحتنى أن اتعلم الحزم والحسم انا ايضا اذا اردت النجاح فى حياتى · ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجرأة والشجاعة فى الحق ، والحسم فى اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مغضوبا على ، ولم تجدد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير آسفة » ، وتسترسل هيذر : « قد تقولون اننى جازفت وفشلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سنوات على هـذه التجربة استطيع ان أؤكد بكل صدق اننى لم افشل · فقد تم تعيين سيدات اخريات فى المجلس من بعدى ، فحذون حذوى فى التعبير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، واثبتن وجودهن ، وتوالت النجاحات والانجازات على يد المرأة ·· تلك الانجازات التى لم تكن لتحدث لو استسلمت انا فى البداية ! · لقد نضجت شخصيتى الآن ، ولن اعود مرة اخرى تلك الفتاة الخجول الضائعة فى عالم يهيمن عليه الرجل » ·

يقول بوب ان الخوف من الفشـــل كان يكبله ويمنعه من وضـــع الأهداف لتغيير سلوكه فى الفترة التى سبقت اصابته بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة ·· ويكمل : « لم اكن ادركه ان المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعى لأحداث حياتنا لاذا أردنا تحقيق ما نصبوا اليه · انظرى مثلا كم من النغمات اخطاها عازف البيانو الشهير فان كليبورن حين كان يتعلـم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شتيفى جراف

خطأ في شبكة التنس ؟ ·· كل ذلك لايهم ، لن الاخطاء الجسيمة التي قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث في حياتنا ، لكننا نترك القلق يأكلنا حول اشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، ونتورط في علاقات شخصية لم نكن نريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضي بنا الحياة غارقين في دوامة القلق ·

لقد كان بوب حقا في اشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تشل تفكيره وحركته مثل فوبيا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية في التغيير لتقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل · لقد اقدم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية في التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ولرفع روحه المعنوية · فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية · اما انت فــلا تنتظري وقوع الكارثة حتى تبدئي في التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل ابدئي فورا ·· واقرئي مايلي ··

تعلمي الحسم كي تقدمي على المجازفة

تؤكد اداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادىء اساسية ترتكز عليهـا المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التي يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزاز بها · بل انك من خلالها تصبحين اكثـر قدرة على اتخـاذ القرارات وحل المشـاكل · والمبـادىء الثلاثة هي ان تجازفي بالآتي :

١ ــ تغيير طريقة تفكيرك ·

٢ ــ تغيير افعـــالك ·

٣ ــ تغيير عالمك ·

رايت في الفصل الثامن كيف ان المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كي يغمرك بمشاعر سلبية تدفعك بدورها الى التصرف بسلبية · وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك الباطن الى حليف قوى يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة · اما الآن فنود ان ندلك على الخطوات العملية التي يجب أن تتخذيها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهي خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس ·

ان هذه العملية تتطلب منك ان « تتبنى » متى تفكرين بشكل سلبى ، وبعدها عليك أن تختارى بمحض ارادتك أن « تفكرى » . و « توصــلى رأيك » للآخرين ، و « تتصرفى » بكل ايجابية · اننا بتعبير آخر نريدك ان تتعلمى الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين . فحين تجازفين بالتفكيــر الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهــرك بسياط القلق والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير او الفشــل · و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك الباطن ان اعتزازك بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتأتى افعال الآخرين فى صورة استجابة لهذا التأكيد · اما عندما « تتصرفين » بحسم فانت بذلك تحلين المشاكل التى يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقيمين صرح الثقة الذى يمكنـــك من التعامل مع اية مخاوف مستقبلية ·

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والســلوك العدوانى ، وهذا ما يؤكده كل من روبرت ى · البرتى ومايكل ل · ايمونز فى كتابهما : « خذى حقك كاملا » اذ يقولان : « ان الحسم ليس اداة لاستغلال الآخرين ، بل لاضفاء المزيد من المساواة والعدل على علاقاتك بالآخرين · فالسلوك الحاسم يغذى هذه المساواة ، ويخدم مصالحنا واهتماماتنا ، ويضيع معه اكثر قدرة على الدفاع عن انفسنا بلا اى توتر ، والتعبير عن مشــاعرنا بصدق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون اى انكار أو اعتداء على حقوق الآخرين · اما الانسان الذى تترجم فى داخله الرغبة فى التعبير عن نفسه الى سلوك عدوانى فانه يصل الى اهدافه دائما على حساب الآخرين وفوق حطامهم » ·

وخذى مثلا الزوجة البدينة التى يسخر منها زوجها ، ويلاحقهـا بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته · ان امام هذه الزوجة احد اختيارات ثلاثة : اما أن تتصرف بشكل غير حاســم ، أو بشــكل عدوانى ، او بشكل حاسم · فالاختيار الأول هو ان تتجــاهل تعليقات زوجها السخيفة ، وتشعر بالذنب بسبب بدانتها ، وتبدأ فى التفكير فى الطلاق كمخرج اخير من هذه المأساة · اما الاختيار الثانى وهو العدوانى فيكون بأن ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقذفه باقذع الصفات ، وتزعم انه جامع لكل عيوب البشر · لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشــكل حاسم لتوافق زوجها فى رأيه انها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له انها تبذل مافى وسعها فعلا وتلاقى المصاعب والمشقة فى سبيل ذلك · ثم

تصارحه بان اسلوبه الساخر المهين لايمجبها ولايريحها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع اساليب اخرى لكى يقوى عزيمتها ويدفعها الى مواصلة الجهود التى تبذلها لانقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح فى الوصول الى الهدف الذى يبغيانه ٠

لكن على هذه الزوجة قبل ان تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالمنطق مع زوجها ، ان تحلل ما يردده الناقد الداخلى على اسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لاعجب أن زوجك لايكف عن تأنيبك ، فانت لايمكن أن تقومى بأى شىء بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجمت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهى بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس ٠ اما اذا ضاعف هذا الناقد القاسى من شعورها بالذنب والغيظ والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها فانها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الادراك المشوه او المحرف » ٠ فادراكها المهزوز لذاتها يمنعها من التصرف بشكل عقلانى ، لذا عليها ان تكون واعية تماما لذلك التحريف وان تصلح من شانه كخطوة اساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين ٠ اما انت عزيزتى القارئة ، فلكى تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققى التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لانك اذا كنت مثقلة بنقص فى الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط بك الميزان لتغرقى فى التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغيظ والحنق فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتعيشى فى اشتباك دائم مع الآخرين : توبخين هذا وتعنفين ذاك ٠ لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين فى وسط الميزان ٠٠ تستمتعين بالقدرة على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك ٠ وبإضافة بعض الحسم أيضا سترين أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك ٠٠ وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان ٠

الناقد الداخلى واساليبه العشرة

لتحريف الادراك

اقرئى القائمة التالية لكى تتعرفى على الأساليب العشرة التى يتبعها الناقد الداخلى القاسى فى توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويها فى ادراكك للأمور ، ثم لاحظى كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه ٠ فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى لناقدك الداخلى ، قومى على الفور

بكتابة نوع او اسلوب التحريف الذى تشعرين به فى كراستك ، ثم واجهيه بالحقيقة .. ولكن أولا اجلسى واسترخى ، وردى الاثباتات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل ماديه وعقلانى .

١ ـ الكمال :

ان هذا الاسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، بل ومثالية فى الارتفاع ، وتطلبين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها . ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فان ناقدك الداخلى لايرحمك من تهمة الفشل ، ويسفه لك كل انجاز تحققينه ، ويدعى انه مجرد ضربة حظ . عندئذ يجب عليك فورا ان تعدلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك انك انسانة لها قيمة بصرف النظر عن انجازاتك . فانت جديرة بكل الحب والسعادة والشعور انك سعيدة بذاتك وتتقبلينها كما هى .

٢ ـ حمى الرفض :

وهى المبالغة في حجم الشعور بالرفض أو النبذ ، وقد تبدا بموقف واحد تشعرين فيه بانك منبوذة ، ثم تسرى فى حياتك كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد في تفكيرك . فاذا تجاهلك الشاب الوسيم فى الحفل مثلا واخذ يحادث فتاة اخرى اتهمت نفسك بانك قد فقدت جاذبيتك مما جعله ينبذك ويبتعد عنك . هنا قومى بتعديل افكارك وتذكرى نفسك بانه لا يمكن ان تنتظرى من كل الرجال ان يفضلوك على الاخريات . ثم ان لك شروطك الخاصة لما تفضلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشخص المناسب لانك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين . ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، وبمن يميل اليك من الناس .

٣ ـ البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل اى اثر للايجابية فى حياتك ، لانك لاترين من خلالها الا موقفا سلبيا واحدا لايتغير . فقد ركزت جين تفكيرها على آثار الحروق والندوب التى اصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقتها بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى ايا من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها . ولمواجهة هذا السلوك عليك أعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٢) ثم ضعى تصورا واضحا لرغباتك عن نفسك ، وفخرك بها ، واثبتى ذلك ببعض العبارات الواثقة .

٤ ــ رفض الايجابيات :

وهو الذي يدفعك الى الاعتقاد ان كل شيء في حياتك حتى الجوانب المضيئة ماهي الا سلبيات . فاذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك تجيبين بسرعة : « نعم ولكن شعري غير مرتب ووجهي يبدو عليه الارهاق » هنا عليك ان تذكري نفسك ان الناس لا يقدمون المجاملة الا لمن يرون انه يستحقها . فاستقبليها بفرحة وبهجة وردي بكلمة واحدة : « شكرا » .

٥ ــ النظرة السوداوية :

وتتمثل في مغالطة النفس ، والاستناد الى حقائق ايجابية او محايدة للتوصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لأي سبب من الأسباب اتهمت نفسك فورا بانك السبب في هذا الغضب ، بينما قــد يكون السبب الحقيقي هو التقرير الذي تأخر في اعداده . وماعليك حيال ذلك الا ان تذكري نفسك ان كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبانك سوف تتحملين مسئولية قلقك كاملــة بان تواجهيه بحســـم وتفاتحيه في الأمر وتسأليه عما يضايقه .

وهناك شكل آخر للتفكير الســوداوي ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب وخيمة لكل عمل تريدين القيام به . فقد تقولين لنفسك انك لو صارحته بحسم وسألته عما يضايقه فقد ينفجر غاضباً في وجهك . عندئذ يجب ان تؤكدي لنفسك ان التنبؤ بما يمكن ان يحدث امر في علم الله وحده ، وهكذا فانت لاتعلمين ما قد يقوله ، او ما قد يحدث في المستقبل . حاولي ان تتصوري نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة .. واحكيهـــا لنفسك .

٦ ــ التهويل ــ او ــ التهوين :

ان هذا الأسلوب يأخذ احدى صورتين : الأولى هي تهويل الواقع ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه . اما الصورة الثانية فهي التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى يختفي تماما ويصبح بلا قيمة . ولنأخذ مثــالا على النوع الأول : فانت اذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقتك ، قد يتنعـــك تفكير (التهويــل) فتقولين : « انها لن تغفر لي ذلك ابدا .. يالي من غبية لاتراعي مشاعر الآخرين ! » هنــا يجب ان تؤكدي لنفســك انه من الوارد جدا ان ينسى اي شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانــع

من أن تعتذرى لصديقتك وتقدمى لها الهدية ولو بعد موعدها ، أما (التهوين) فهو الذى يدفعك الى الحط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد ·· فتقولين لكل من يهنئك : « أن هذا شيء تافه » · عندئذ يجب أن تصلحى من تفكيرك هذا وتتذكرى نفسك انه لابأس من أن تربتى على ظهرك مهنئة نفسك ، أو حتى أن تهتفى بأعلى صـــوت « برافو على !! » ·· فانت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبادر بتقوية ثقتك بنفسك فتتغلبين على القلق ·

٧ ـ الوهــــم :

ان هذا الأسلوب يجعل المشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق · وهذا الاحتلال يدفعك الى ايهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركبت الطائرة ، وذلك لمجرد انك تخافين من الطائرة بلا سبب أو داع · وقـــد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير ·· سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا أن تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فاليوم لا يمكن أن يكون شؤما لمجرد انك لم تنامى جيدا · ولهذا قومى بتصور سيناريو سعيد ليوم هادىء ترفرف عليه السكينة والصفاء ·· واكتبيه لنفسك فيتبرمج عقلك الباطن تبعا له ويرسل اليك بالأفكار الهادئة ·

٨ ـ التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك أن مخالفة مايمليه عليك خطيئة لاتغتفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجـــب أن أســـيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن أبذل كل مافى وسعى وأكثر للحفاظ على نظافة المنزل » · لكن هذا الأسلوب فى التفكير لن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالغيظ وبالذنب · وعليك هنا أن تذكرى نفسك انك مسئولة فقط عن أفعالك انت وليس افعال والدك أو والدتك أو أولادك أو حتى جيرانك · أكدى لذاتك انك انسانة لها قيمة وجديرة بكل خير ·

٩ ـ الشخصية المقلوبة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدرى على نفســك حكما بالاعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه · فاذا كنت مثلا على وشك الارتباط

يشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر في معاملتك ٠٠ تقولين لنفسك « انا السبب فانا غبية ولن افهم الرجال ابدا ٠ ٠والآن لابد ان ادفع الثمن » ٠ ولكي تعيدي ترتيب افكارك هنا ، تذكري أن أي انسان معرض للخطأ ، وهذا لايحط من قدرك ، ثم ضعي هدفا أن تستشيري أحد الاخصائيين كي يساعدك على حسن الاختيار في المستقبل ٠

١٠ ـ اسلوب التكير « انا السبب » :

انك في هذه الحالة تزعمين خطأ انك المسئولة عن كل المصائب التي تقع من حولك ٠ فاذا افرط زوجك في شرب الخمر مثلا ، وتسبب في فضيحة في الشارع تصرخين : « انا السبب ، فانا التي جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا ٠٠ ذكري نفسك بأن كل انسان مسئول عن تصرفاته ٠

تلك عزيزتي القارئة هي الأساليب العشرة التي يجب عليك أن تلقي نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فاذا وجدت أن ناقدك الداخلي يشوه الحقيقة ويحرقها امام عينيك ، فاشرعي في كتابة الطريقة المثلى التي سوف تتبعينها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم اعيدي برمجة عقلك الباطن كي يساعدك على ممارسة التفكير العقلاني ٠

نصائح لكي تتعاملي بحسم مع الآخرين

ان المبدأ الثاني من مبادىء الاقدام على المجازفة هو أن تغيري اقوالك وتتعاملي بحسم مع الناس ٠ وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا المبدأ على المرأة بشكل خاص ٠ فقد حكت لنا (مولي) هذا الموقف : « ما ان جاءت عطلة نهاية الأسبوع حتى اسرعت الى المنزل وانا في شوق للترتيبات الرائعة التي اعددناها انا وأبي وأمي ، لكن احدى صديقاتي فاجأتني بأن فرضت نفسها علينا دون دعوة ٠ ورغم حبي لصديقتي الا انني كنت أريد الاستمتاع بصحبة والدي فقط ٠ ولم أجرؤ على مصارحتها ، بل اخذت المح لها من بعيد ، واحاول بشكل غير مباشر ان اجعلها تفهم ٠٠ بلا فائدة ٠٠ ومضت عطلة نهاية الأسبوع كئيبة وسخيفة كنت أشعر طوالها بالغيظ والغضب المكبوت ، وبأنني قد ظلمت الأسرة معي لمجرد أنني خشيت ان أجرح مشاعر صديقتي » ٠ لو عالجت مولي هذا الموقف بحسم أكثر لقالت لصديقتها : « انني اتمنى ان تكوني

معنا في هذه العطلة ، لكنني أود أن أكرس كل دقيقة فيها لأسرتي · ولن يتوافر الوقت الكافي لكي استمتع بصحبتك ·· ما رأيك أن نلتقي في وقت آخر ؟! » ·

لكن هولي أخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب في تحريف ادراكها ، فقد اتبعت أسلوب التفكير السوداوي وتوقعت أن ينجرح شعور صديقتها رغم عدم وجود أي دليل على ذلك الاحتمال · ثم انها قد وقعت في الشعور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « أنا السبب » حين تخيلت نفسها في حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين · وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولي ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعي عند معظم الفتيات اللواتي يشجعهن الآباء على ارضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن · لذا فغالبية النساء يعانين في صمت ويتحملن الألم النفسي ولا يفكرن في التنفيس عن مشاعرهن أبدا ، غير مدركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد · ولنعد لهولي التي تكمل لنا القصة قائلة ان رغبتها في ارضاء صديقتها تسببت في نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما في آخر الأمر ·

أما أنت فاسألي نفسك : الى أي مدى تكونين حاسمة في ادراكك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ ·· هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبرين عما يعتمل في داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم في رأيك ، وهكذا تهملينها فتعيشين في قلق وتوتر وغضب ؟ ·· اليك هذه الخطوات التي لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسما في تعاملاتك وتواصلك مع الناس ·

١ ــ خططي للتعبير عن مشاعرك :

خذي صفحة من كراستك وضعي لها عنوانا : « مشاعري » ثم تأملي قليلا وحاولي تحديد مشكلتك : فاذا كان همك الأول هو ارضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجي نمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة وأننا تأخرنا في دفع الايجار هذا الشهر · ولكننا نسعى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » · لاحظي أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهي تدل على أنك خائفة من الاقدام على التغيير · ليس هذا فحسب ، بل اسألي نفسك عما تشعرين

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعرك بالغضب ام الاحباط ؟ .. اكتبي رأيك بكل صراحة وصدق . اما اذا تعذر عليك ذلك فتقدمي للخطوة التالية :

٢ ـ صفي الموقف :

قسمي الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دوري في المشكلة » . ثم اكتبي في العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعي في العمود الثاني ما تجدينه مطابقا للوضع من أساليب تحريف الادراك العشرة . هل تتقيدين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التي تنصحك بأنك يجب أن تتركي الميزانية في يد زوجك مهما كان مسرفا وغير مدبر ؟ هل تفكرين تفكيرا سوداويا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « انا السبب » متوهمة انه لو كان له زوجة افضل منك لما اضطر لانفاق كل هذا المال ؟ لو صح هذا فاكتبي النقاط كلها ثم اكتبي الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وادراكك . ولاحظي انه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تقفين على مشاعر أخرى تعتمل بداخلك حول هذه المواقف . عندئذ دونيها تحت الخطوة رقم (١) .

٣ ـ اكتبي الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك ان تكتبي مثلا : « سوف اتولى انا مسئولية دفع الفواتير في موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية اكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجي أن يحصل على عمل اضافي ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التي يريدها » أو « يمكن أن نستعين بمستشار مالي ليضع لنا خطة لسداد الديون » .

٤ ـ خططي لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكلة :

اكتبي : « اشعر بـ .... والسبب في هذا الشعور ان .... (اسم طرف المشكلة) قام بـ ...... (اكتبي الفعل الذي ضايقك) ، واقترح الحلول الآتية ..... » . واليك مثالا لما قد تكتبينه : « اشعر بالغضب . والسبب في ذلك ان زوجي استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التي كان يريدها . وانا اشعر بالحرج الشديد واخشى ان نقع في ازمة مالية خاصة واننا لا نملك مبلغ الايجار المطلوب تسديده قريبا . بعض الحلول للخروج من المشكلة : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى أي مستشار مالي ليساعدنا في سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق .

٥ ـ تدربي على توصيل مشاعرك بحسم :

ابحثي عن ركن هادىء في منزلك ، ثم اجلسي في مواجهة احـد المقاعد الخالية ، وتدربي على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقولي ماتشعرين به تماما والسبب في ذلك الشعور . واخيرا قدمي خياراتك الحل بثقة وتصميم ٠

٦ ـ اهدئي ، وضعي تصـورا ، واكدي لنفسـك انك تتصرفين بحسم :

تخيلي نفسك تحادثين زوجك في هدوء ، ورددي : « انا في غايـة الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجي بكل ثقة » ٠

٧ ـ تعاملي مباشرة مع الشخص المعني بالمشكلة ٠

٨ ـ لا تلقي بالا للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لانك عندما تتعاملين بحسم مع الاخرين قد تأتي استجابتهم بشكل ايجابي ، وقد تأتي على عكس ذلك تماما ٠ وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن في القيام بجميع الخطوات السابقة لكـن لايصلن الى حل المشكلة رغم ذلك ٠ هيذر مثلا ـ هل تتذكرينها ؟ ـ حين عبرت عن رأيها واعلنته على الملأ في مجلس الغرفة التجاريـة غضـب الأعضاء واتخذوا منها موقفا معاديا ٠ فالواقع المرير يثبت ان بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من اى انسان ، وبصفة خاصة من النساء ٠

ومن الحكمة ان تتوقعي هذا التصرف ، لأن ردود افعال النـاس تتباين تباينا كبيرا حسب طباعهم ٠ فقط ضعي في اعتبارك ان عـدم استجابة البعض شيء طبيعي ولاعلاقة له بك انت شخصيا ٠ وحتى اذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمي انك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث في داخلك ٠ ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصدق وصراحة ٠ فانت بذلـك تضعين منهاجا جديدا لحياتك تتعاملين من خلاله مع اى مشاكل قد تطرا لك مستقبلا ٠

السلوك الحاسم

المبدأ الثالث للاقدام على المجازفة هو « أن تتحرى المسالك » . لاتبقى في صمت منتظرة من المشكلة ان تحل نفسها . بل اشحذى افكارك واستجمعي خيارات وحلولا ، ثم خذى الخطوات العملية .

حكى لنا أحد الاخصائيين في العلاج النفسي عن احدى المترددات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها اقل من خمس اقدام لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها في الحجم اضعافا ، والأسوأ من ذلك انه كان سيىء الطباع شرسا ، ولايكف عن ضربها واهانتها . وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كيل لها الصفعات والركلات . وقررت الزوجة ان تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر في الطلاق .. بل بدأت في تعلم رياضة الكاراتيه حتى أجادتها تماما . وفي يوم من الأيام .. كانا يتشاجران كعادتهما ، وما ان رفع الزوج يده ليصفعها حتى فوجىء بنفسه يطير في الهواء ليسقط على الأرض في ذهول .

ولم يمض وقت طويل حتى وافق الزوج على ان يلجأ لاخصائي نفسي كي يساعده في التخلص من سلوكه العدواني . وهاهما قد وضعا اقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق .

حين يساورك القلق حول اي موقف من المواقف فكرى في اي افعال يمكنك القيام بها للوصول الى حل . (ارجعي الى الفصل السابع حيث الخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الافكار) .

هل يمكنك مثلا الالتحاق باية مدرسة لتعلم بعض المهارات لزيادة دخلك ؟ او ان تقتربي اكثر من اولادك ؟ أو ان تحسني من مظهرك ؟ هل يمكنك الانضمام الى احدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ او الحصول على استشارة نفسية ؟ او قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولي ابداع المزيد من الأفكار والحلول . ثم اكتبي الأفعال التي سوف تقومين بها حتى تبرمجي عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم اشرعي فورا في القيام بهذه الافعال .

هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثرنا بالغا بحكاية هيلــدا التي جازفت بتغيير نفســها وسلوكها وانفعالها من العدوانية الى الحسم ، وياله من فارق كبير بيـن الاثنين ! . لقد كان من الممكن الا تقدم هيلدا على أي نوع من المجازفة لولا الأزمة التي وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل . ففي أحــد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا ترأس الاجتمــاع وأعلنت أن « هاري » و « أبي » سوف يتحدثان اليوم . وبدأت آبي حديثها واسترسلت وأطالت وأسهبت ، حتى انها تجاهلت اشارات هيلدا لها بأن تكتفي بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت في الحــديث حتى نفد صــبر هيلدا ، وزاد الضغط في داخلها لأن هاري كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت في وجه ابي بكل حدة : « كفى يا آبي بالله عليك ! ان هاري سوف تفوته الطائرة ! » فمــا كان من آبي الا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتي أنا ؟ » وأصرت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!! .

انطلقت هيلدا وآبي بعد الاجتماع الى الخارج وتعالت الصيحات ، وبدأ التراشق بالألفاظ والاهانات بينهما حتى تجمع باقي الأعضاء لفــك الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع في صف ابي ، فلم يلوموا الوقت الذي ضاع ، بل ألقوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !! .

شعرت هيلدا بجرح في كرامتها ، وبالغضب الشديد لأن أحدا لــم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر في قلق .. وفي الصباح التالي ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقــة ، وهل يرى انهــا « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ ..

فقال بوب : « هيلدا .. اذا كان الجميع قد اتفقوا على تلك الرأى ، الا ترين انه يجب عليك بحث هذا الأمر وتدبره جيدا ؟! » فردت هيلدا : « نعم يا بوب أنت على حق ، ولكن ماذا افعل ؟ » .

فقال بوب : « اذا كنت ترين أنك تستحقين هذه المعاناة جزاء لــك على ما فعلت فاستمري في طريقك ولاتغيري اسلوبك . اما اذا لم يرضك

ذلك فحاولي تغيير نفسك · ويحسن أن تبدئي بالتعرف على الأسباب التي تدفعك الى التصرف بهذا الشكل » · هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب استمر طوال ساعتين ، أخذت تروى فيه لبوب عن ظــــروف طفولتهــا المأساوية · ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة · لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع بالدونية والخوف وعـــدم الأمـــان · كانت دائما تخشى أن يرفضـــها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل · فقررت أن تحصن نفسها بجبهة منيعة من الثقة ورباطة الجاش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنهـــا لأول مرة تعبر بصدق عما بداخلها ·· فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تفرط فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالاحباط ·

فلما انتهت هيلدا من سرد مأساتها قال بوب : « ان انعدام السلام مع النفس ، مع الافراط فى شرب الخمر تسببا فى اختفاء ذاتك الحقيقية وراء قناع العجرفة والتسلط والعدوانية » · ثم اقنعها بوب بضـــرورة أن تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر ·

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها آبى واعتذرت لها ، وفى غضون أسابيع قليلة أصبح ملموسا للجميع أن هيلدا قد أصبحت انسانة أخرى أروع وألطف كثيرا من سابقتها · إن لجوءها لبوب ومصارحتها له بمكنون صدرها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها أتت بثمارهـــا الحلوة ·· فاقدمت على تغيير تفكيرها وأقوالها وأفعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح الحسم ـ لا العدوانية ـ هو سلوكها لم يعــد يقلقهـــا رأى الآخرين فيها أبدا !! ·

هيا نبحر معا

حدث ذات مرة بينما كنا فى (ناساو) بجزر الباهاما فى رحلة عمل أن أتيح لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية · وفى أثناء تجوالنا على الشاطىء فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لــم نشهده من قبل ·· فقد رأينا شخصين يحلقـــان فى الســـماء بمظلتين تزدانان بأروع الألوان ·· ويجذبهما حبل طويل متصل بمركب يدور حول

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشـــهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا •• أنا لا •• اذهب انت » • وفعلا قام بوب بتأجير المظلة ، واخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير فى حبل مشدود الى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الاشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام فى الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة • » ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق فشعر بدوار وغصة فى حلقة !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك »، لكنه أدرك أنه لو لم يقفز فى الهواء ويرمى بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر المجازفة وقفز ليشفطه الهواء فى ثوان ، ويحمله عاليا عاليا فى السماء ••• كان يرى تحته (تاساو) كلها ، والخليج الأزرق الجميل •• حتى السمك الذى كان يتـــلألأ تحت المياه الرائعـة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه احدى السحابات البيضاء الهشة التى كان يحلق بينها •

ولـما عاد بوب من طيرانه كان يشـعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين انهـا لابـد أن تجرب التحليـق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على أن تقبل المجازفة • وفعلا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما •

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأى واحد ، وهو اننا لو لـم نجازف بالخطوة الأولى ونرمى بأنفسنا فى الهواء من فوق المنصة لـما وصلنا الى هذا الارتفاع للحلق أبدا • ونفس هذا المبدأ ينطبق عليك اذا أردت تغيير سلوكك لتنقذى نفسك من دوامة القلق • ففى داخل كل منا شيء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتشدنا الى الأرض دائما • لذا فان رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يراودك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، واطلاع الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد اكثر حسما ، لكن لا تخافى ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعة حين تتعلمين الاقدام على المجازفة •

الفصـل العاشـر

أداة المهـــارة الخامســـة

دعى المشـــاكل تمـر

كانت لبوب زميلة في جماعة (توست ماســترز) اسمها مــارى فرانسيس برلسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة أفادتهـا كثيرا . كانت مارى قد بدأت حياتها العملية في عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة ابى هاليداى ، وهى من أكبر شركات العقـارات فى دالاس ، وارتقت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ . وقد حكت عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! . وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدرى ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريـق لعبـــة « الغواصة » . ففى هذه اللعبة أتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فاذا تسرب الماء ليملأ احدى هذه الغرف أغلقتها باحكام حتى احافظ على قدرة غواصتى على الطفو . بمعنى أننى لو وقعت اية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكـرى نحو حل هذه المشـكلة والخروج منها ، وأفصل الهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها باحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عنـد ذهابى الى العمل فاننى أفتح الغرفة الخاصة بهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماما لعلمى التام أننى لا يمكن حلها فى المكتب . وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت أفصــل العمل بعيدا واستحضر أمور البيت كلها » .

ان لعبة الغواصة التى تمارسها مارى فرانسيس ، ما هى الا صورة

لأحد أساليب اداة المهارة الخامسة ، وهي أن تنفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها · وقد قررت مارى من واقع تجربتها أن هذه الفلسفة تساعدها على التقدم بخطى ثابتة فى عملها ، الى جانب الاستمتاع براحة البال في البيت وفى العمل أيضا · واليك التفاصيل ··

اداة المهـارة الخامسـة

دعـي المشـاكل تمـر

ان التغاضى عن المشكلة لايعني بأى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها · الشيء الذى يؤكده د· ريجى ستيوارت اخصائى الطب النفسي بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق الى فعل أو الى اتخاذ قرار فانك بذلك تتخلصين من اثاره السلبية ، لذا يجب الفصل بين الهموم التي يمكن أن تتصرفى معها أو تتحكمى فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا · فاذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » ·

هل عرفت الآن لماذا اتت المهارة الرابعة ــ التي تعلمك الحسم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد ــ قبل المهارة الخامسة ؟ ·· لأنك بعد أن تستنفدى كل ماالديك من طرق ، وتشعرين انك لم تتركى بابا للحــل الا طرقته ورغم ذلك لم تصلى الى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام اداة المهارة الخامسة وهي ببساطة أن تدعى المشكلة تمر · هل ترين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ ·· نعم معك حق ، ولكن مع الأداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه · فأنت حين تدعين المشكلة تمر تصبح اعصابك أهدأ وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا ·

متى أدعهـا تمـر ؟!

قامت صديقتنا بولين برحلة الى فردريكسبرج المقر الخاص لتشستر و· نيمتز قائد الأســطول الأمريكى فى الباسيفيك ابان الحــرب العالمية الثانية ، وقد اثرت فيهــا كثيرا الحكمــة التى كان ذلك البطل يعتز بهــا ويصحبها فى معاركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيكى ، وهى الحكمة التي أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « ان البحر يابنى كالحياة

نفسها : سيد صارم مستبد ، واذا اردت ان تتوافق مع كل منهما فانهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وابذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التى لا يد لك فيها » ٠

من ابعد الاحتمالات ان يخوض اى منا اليوم معركة واحـــدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخـرج عن ارادته ٠

كانت كارين تحكى ان اشد ما كان يقلقها هو الخلافات التى كانت لاتنتهى بين زوجها واخته ، والتى كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها ٠ فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجى واخته ، واشد ماكنت اخشاه هو تاثير تلك الخلافات العاتية على اولادى ٠ وبدا لى اننى لو بذلت لكل منهمـــا مـــزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل ٠ لكننى بذلت مافى وسعى ، واعيتنى الحيل ولم اجن الا مزيدا من الالم النفسى والعصبى ، ولم يزدهم ذلك الا عنادا وشجارا ٠ واخيرا صممت على الا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حلها ٠ فجلست مع كل منهما على حدة ، واكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى ان يسود السلام بيننا ، وان يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت اننى لن اتدخل للاصلاح مرة اخرى ٠ وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحـد هذه الخلافات فاننى احتفظ بهدوء اعصابى ولا اتدخل ابدا » ٠

من المستحيل على اى انسان ان تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التى تميل الى الافراط والمبالغـــة فى رعايـــة الآخرين غالبا ماتتوهم ان لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تفشل فى احداث اى تغيير فى حياتهم او شخصياتهـــم ٠ وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لوفرت لنفسك راحة البال ، ولساعدت الآخرين على النضج بشكل اكثر يسرا ٠

كانت كيلى فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التغاضى عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها اصـــابة خطيرة بالرأس منعتها من مواصلة عملها فى المحاماة ٠ ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تعود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة ٠ لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

التفوق المطلوب لكى تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على ابويها أو أختها الكبرى فى الاتفاق عليها الى الأبد ؟ ·

واخيرا قررت كيلى الانضمام الى احدى جمعيات الدعم الارشادية التى ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالناس فى حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها · وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدى افضل أداء فى دراستها وتحقـق التفوق الذى تتمناه ·

ان الحياة تكون أحيانا ـ كما فى حالة كيلى ـ سيدا صارما مستبدا لا يرحم ، فاذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعباء يلقيها افراد الأسرة على عاتقك فلديك خياران : اما أن تغرقى فى القلق والألم بسبب الظلم الواقع عليك فتتراكم المشاكل فوق رأسك ، أو أن تتعلمى كيف تتركين المشاكل تمر · تأملى الأمور التى تسبب لك قلقا ، واسألى نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل الا اذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أى شخص تغييره ؟

اذا جاءت اجابتك (بنعم) على السؤال الأول و (لا) على السؤالين الآخرين فهذه هى الحالة الوحيدة التى يكون فيها الأمر بيدك · عندئـذ ارجعى الى باقى أدوات المهـــارة الأربع ، ثم جازفى باجراء التغيير المطلوب · أما اذا جاءت اجابتك (بلا) على السؤال الأول و (نعم) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدى من أداة المهارة الخامسة وتتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر ·

ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

اذا بذلت كل ما فى وسعك ، ومع ذلك احتفظت بميلك الى القلق فانك بذلك تبعثين الى عقلك الباطن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » · فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاكتئاب ، ونوبـات الصداع النصفى ، وباقى تشكيلة الأمراض التى يسببها التوتر والضغط

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعيها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف • فتكون النتيجة ان تفشلى فعلا فى كل عمل تحاولين القيام به •

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف السر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة • فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب أى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الأكتاف ، عليه أن يخطو بثقة نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف • أما اذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كى تطيش الكرة فعلا ويخطىء اللاعب ! •

وهكذا ترين انك اذا لم تلقى بالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تتمنينه • ان التغاضى عن المشاكل واخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك الباطـن فيزودك بمشاعر الهدوء والسـكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك • ان الأم التى يستبد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها ان تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهى امام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تنساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، واما ان تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة • ان عدم استجابتك للتفكير السلبى يخلـق فى داخلك ذلك التوقع الايجابى ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتنجين بنفسك من دوامة القلق ، واذا وقع مايسوء ـ لا قدر الله ـ كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك •

أما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف نعلمك كيف تقومين بذلك • سوف نسوق لك من الأساليب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضيع جهدك سـدى فى محـاولة تغيير الآخرين •

قومي بتحليل توقعاتك واحلامك

خرجنا من أداة المهارة الرابعة بانك يجب ان تكوني طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم أن تضعي تحقيق هذه الأحلام هدفا نصب عينيك وتخططي له . اما الأداة الخامسة فسوف تساعدك على أن تقرري اى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية .

لقد ظلت (ايرين) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب احلامها التي جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت أن تصدق انها قد وصلت الى سن الأربعين دون أن تحقق حلمها الكبير وتمتلك هي وزوجها القصر الفخم الذي كانت تحلم به ، ذلك القصر الذي يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! .. ياله من حلم !!

تقول ايرين : « شيء ما كان يؤكد لي اننا عندما نبلغ الأربعين سنكون قد امتلكنا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمي شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن ان ياتي به المستقبل ، ووقعت في دوامة القلق » . رغم اننا نشجع الناس في ندواتنا على أن تكون لهم احلام كبيرة وعظيمة ، لكن ايرين غالت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والمتاح ، مما سبب لها القلق والحزن .. واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم ايجابيتها .

اما التوقعات السلبية فسارعي بالتخلص منها ، واستفيدى من تجربة (كيت) ، اذ كانت تشكو من انها في خوف دائم من الا يكون اداؤها في العمل على المستوى المطلوب .. وتقول : « لم يحدث ابدا ان تعرضت للانتقاد ، لكنني رغم ذلك قلقة دائما » .

ارايت كيف كانت توقعات (كيت) السلبية خارجة عن حيز المعقولية ، وكيف انها لم تساعدها على الاجادة ، بل استنزفت كل قدرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

اذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، او خوف من شيء ما لدرجة ان سببت لك التوتر والقلق فاسالي نفسك الأسئلة الآتية :

١ ـ هل هذه الرغبة او هذا الخوف حقيقي او واقعي ؟ لاحظي ان ايرين وزوجها لم يحققا في حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك ان تعرفي طاقاتك وحدود

قدراتك جيدا ، وان تحسبي نقاط ضعفك وتأخذيها في الاعتبار قبـــل أن تقدمي على الحلم · فاذا تميزت في شيء فعلا فلا تبخلي على نفســك بالفخر والزهو ، وتمتعي بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلقي في احلامـك وضعي أهدافك وتصوري نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة · أما اذا بنيت حلمك على أساس احدى المهارات التي لا تملكينها ، ثم ادركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل في تحقيقه فتخلي فورا عن ذلك الحلم ، وعدليه حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركزى على ما تقدرين فعلا على تحقيقه · فقد كان زواج ايرين موفقا ، وكان أجدر بها هي وزوجها أن يســتمتعا بحياتهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذى تحطم على صخرة الواقع ·

انظرى الى الوراء ·· وتأملي ما مررت به من تجـــارب واحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هي واقعية أم لا · اسألي نفسك : هل سبق ان حدثت الكارثة التي تخشين حدوثها الآن ؟ اذا اجبت بـ (لا) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية · وخذى (كيت) مثلا ، فلم يسبق لها ابدا ان نالت تقدير (ضعيف) في عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم · وانت اذا خشيت على اولادك من رفاق السوء فافعلي كل ما في وسعك لكي تحولي دون حدوث ذلك ، عبرى عن مخاوفك ، ثم اسألي نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فاذا أجبت بـ (لا) كان عليك الاقـــلاع عن هـذا التفكير السوداوى ، وضعي بدلا منه تصورات ايجابية واكتبيها لنفسك بعبارات مناسبة ·

٢ ــ هل ما أتوقعه من الآخرين منطقي ؟ ان عدم ثقة (كيت) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم انه توقع غير منطقي لأنه لم يحدث أبدا من قبل · أما ايرين فلم تتعلم في حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لنجدتها ، وتوقعت ان يأتي زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها ·· وياله من حلم غير منطقي لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! ·

٣ ــ هل افكر بشكل منطقي وعقلاني فيما اتوقعه لنفسي ؟ عندما نظرت كيت في قائمة الأساليب العشرة لتحريف الادراك (راجعي الفصل التاسع) ادركت انها كانت تعاني من خوفها من أن ينتقدها الآخـــرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة في الكمـــال ، وحصر

الرقص • اما أيرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة فى حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذى يناسبها على انه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ (يجب) و (يتحتم) ، وذلك عندما سجنت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب ان يحقق لها حلمها بالقصر العظيم •

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من ان ينتقدها الناس لو ظهرت فى مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس الفستان الذى حضرت به آخر اجتماع • وتعلق جين قائلة : « عندما امسكت بنفسى متلبسة بالقلــق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة • وأدركت من واقع أجاباتى أن ما توقعته كان سلبيا وغير واقعى • فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا أن يتذكر فستانى الذى ارتديته فى المؤتمر السابق ؟؟ ! وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمنى ؟ هل سأتعرض للهمز واللمز ؟ يالى من حمقاء ! لقد وقعت للحظات ضحية لقائمة أساليب التحريف العشــرة •• وذلك لمجرد اننى قلقت مما يمكن أن يقوله الناس عنى • لكنى بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفى ضحكت من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا أهتمام » •

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية ســـاعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث فى مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار •

٤ ـــ ماذا يساوى ما يقلقنى بالمقارنة لعمرى كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقك فى تحقيق أحد الأحلام ، وحتى لو كان الفشل ذريعا فلا تيأسى : خذى ورقة وقلما ، وارسمى خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضى والحاضر والمستقبل ، وافترضى أنك ستعمرين طويــــلا فـــوق الثمانين ، ثم ضعى نقطة على الخط تمثل الفترة التى تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق فى تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضآلتها بالمقارنة لعمرك كله •

افرضى مثلا انك لم توفقى فى احدى سنى الدراسة ، أو فى حياتك الزوجية ، أو فقدت عملك ، وافرضى ان الحزن والألم قد استغرقك لمدة عامين أو ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هو آت ؟• تأكدى أن الآخرين سوف ينسون ما جرى لك أسرع مما تتصورين • ان ما تعتبرينه « فشلا ذريعا » لم يكن الا حلما

لم يتحقق ، فدعيه يمر ، وسترين ان ما بقى من العمر أطول مما فات اذا عشناه بروح وثابة وارادة جديدة .

٤ ـ ماذا ساجنى من وراء القلق فى هذا الموقف ؟ ان القلق يكون احيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية انفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على العمل دفع كيت الى الانتحار فى عملها واسمانه من اجل الوصول الى الكمال ، فلم يعد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون لها حياة اجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هى فى حاجة لأن تحسن مظهرها او ان تؤكد وجودها فى أى موقف اجتماعى .. لماذا ؟ لأنها غارقة حتى اذنيها فى العمل . أما ليرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت تعانى منه فى الثقة بالنفس ، فارادت أن تعوض هذا النقص فى صورة مطالب مادية ضخمة بدلا من أن تفكر فى شحذ مواهبها ، واثبات كيانها كانسانة مسئولة عن نفسها وعن احلامها ، وتهتم بالآخرين .

لم يكن (لجيلدا) سوى أمل واحد فى الحياة هو أن تعتلى القمة فى عالم المقاولات ، وبدات فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما اثر على عملها ، فاصابها الرعب من أن تسقط فى هوة الفشل وينهار حلمها تماما . كانت جيلدا تــدرك انه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالغت فى هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، وبدات شكواها من الأمراض . واخيرا لجات جيلدا الى اسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه فى الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت انها قد اخطات حين فهمت الكساد الذى اعترى عملهـا على انه تقصير من جانبها ، فقد كانت تردد لنفسها : « اننى انسانة فاشلة وكان لابد أن أكون افضل من ذلك فى عملى » . وبالرجوع الى طفولـــة جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبها على ان تكون لطيفة ومحبوبة تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخــرين يتطوعون لحل مشاكلها بدلا منها . فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رات أن « شخصها » هو الذى فشل وليس عملها . واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت فى انتظار اللحظة التى سوف يظهر فيها من يسرع لنجدتها وانقاذها حينئذ لن تضطر هى الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهــد فيه لساعات طوال .

لكن جيلدا ادركت الآن انها كانت مخطئة ، وان احدا لن يسارع الى نجدتها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بانها فاشلة كان يحطم ثقتها بنفسها ،

ويقف حائلا أمام تقدمها شبرا واحدا فى عملها · وهنا قررت ان تكف عن السلبية فاتضحت لها الرؤية لأول مرة · فالكساد الذى عانته فى عملها لم يكن الا صدى للهزة التى أصابت اقتصاد المنطقة كلها · ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام أن وضعها المالى أفضل كثيرا من غيرها · وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذى كنت اسببه لنفسى قررت أن اتنازل عن بعض أحلامى فى دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن افقد ثقتى بنفسى واعتزازى بها . فأنا انسانة جديرة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندى ، سوف أخرج بسلام من أية أزمة أن شاء الله » ·

لقد كان المبدأ الذى دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو أنه من المطلوب أن تكون لك احلام عظيمة وأن تحاولى تصورها تتحقق أمام عينيك · وما زلنا نؤمن بأن التوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك – ايجابية كانت أم سلبية – اى قلق ، او هزت ثقتك بنفسك ، فمن الحكمة اذن أن تتخلى عن هذه التوقعات وتتناسيها تماما ·

عيشى فى الحاضر وانعمى بجماله

فى صباح احد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربى احدى الصديقات – سوف نسميها كاثى – واخذت تشكو من الأزمة التى تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هى ايضا ، واصبحت تخشى أن يضطرا الى التخلى عن الحياة الرغدة التى اعتادا عليها · واظلمت الدنيا فى عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة ·

بعد ان انتهت كاثى من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كاثى ، سأطلب منك أن تفعلى شيئا واحدا من اجلى ، اخرجى الى الشاطىء وتمشى هناك قليلا ، واحمدى الله على انك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى فى النعمة التى حباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، واعلمى أن لديك كل المقومات لكى تقومى من عثرتك وتبنى من جديد انت وزوجك » · ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كاثى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، اذ اعادتها الى الواقع الحاضر الملموس الذى تعيشه ، فانتعشت روحها بسحر الشاطىء وروعته ، وامتلأت

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى احاطها بكل مايتمناه الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق أو الخوف من المستقبل ٠

وانت ٠٠ اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الأزمات ، وانغلقت فى دائرة القلق ٠٠ فسارعى باستخدام اسلوب « اللحظة الحاضرة » وتذكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشينها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بامكانك فيها تحريك الأحداث من حولك ٠

لقد استفادت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت اكره دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتى كلها فى قريتى الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افتقدت بشدة كل اهلى وجيرانى واصدقائى ، واقتنعت اننى لن اشعر بالسعادة ابدا فى دالاس » ٠ ومن فرط الوحدة والتعاسة ، كانت جين تتصل يوميا باهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى ان تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » ٠

وفى احدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتها وشقائها للمرة الواحدة بعد المليون (!) بادرتها صديقتها بهدوء قائلة : « أمـــا آن الأوان ياجين كى يلحـــق عقلك بجسدك فى تكساس ؟!! » ٠

فى أول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع الواقع ٠ لكنها ادركت انها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل ٠٠ لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما ٠ ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : انها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا ٠ وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاختارت سوبر ماركت وصـــيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معهما ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد ٠ ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين باللؤلؤة ووصلت الى جوهـــر الحقيقة : لقد ادركت انها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهداها ذلك الادراك الى مجال العمل الجديد الذى احبته ووفقها الله فيه ، وتزوجت بوب ودخلت عالم (الحياة الايجابية) ٠

اننا حين نعيش فى الحاضر نبعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالعقل لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت · فاذا نجحت فى ابعاد سيناريوهات الفواجع الوهمية عن شاشة عقلك ، وركزت تفكيرك فى الايجابيات فلن يعرف القلق طريقا اليك · وقديما قالوا : اذا انت احصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب همك وزاد حبك للحياة ·· ويالها من كلمة خالدة !· تذكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزايا ، هل انت انسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ ·· فكرى فيمن لهم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكرسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجعى اليها كلما قلقت على شىء ما خارج عن ارادتك ولا تملكين حيال تغييره شيئا ·

خصصى وقتا للقلق !!

اذا حاولت مرة ولم تفلح جهودك فى تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال فى الافكار والهواجس التى تتلف اعصابك ، عندئذ يجب ان تضعى حدودا زمنية للفترة التى يستغرقك فيها القلق ، ولتكن نصف ساعة فى اليوم ، ولا تزيدى عن ذلك تحت اى ظرف من الظروف · ابحثى عن ركن هادىء فى البيت ، واغلقى الباب واتركى لخيالك العنان ليرسم كل مايقلقينه ، ثم اشحذى ذهنك واستجمعى افكارا عديدة حتى تطردى خارج راسك كل ما يمكن ان يخيفك · اعترفى بكل امر من هذه الامور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك انك سوف تستفيدين من مواجهة نفسك بكل مخاوفها · وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى اخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى باى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا باى معهد او مدرسة لتعليم الحرف اليدوية او الفنون او اى نشاط اخر وابذلى ما فى وسعك للاجادة فيه · فما ان ينشغل ذهنك تماما بالافكار الممتعة المثيرة التى يبدعها النشاط الجديد حتى ينصرف تماما عن القلق ·

ان صحبة الافراد الذين يفكرون بشكل ايجابى سوف تعينك كثيرا على ان تعيشى الحاضر بكل جماله · لذا ابتعدى بكل قوتك من رفاق القلق كى تعيشى فى سلام ·

استخدمي خيالك

ضرب اعصار شديد مدمر احدى المدن الساحلية ، مما اسفر عن حدوث فيضان مروع اغرق معظم المنازل ومن بينها منزل (كرستين) ٠ ومنذ ذلك اليوم المشئوم اصبح مجرد دبيب بضع قطرات من المطر يفزعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويفيض حتى يغرقها مرة أخرى ٠ وفي احدى الليالى الممطرة ٠٠ اشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « اهدئى ياكرستين واطمئنى فاذا دخلت المياه الى المنزل فسوف نصعد الى الدور العلوى ، بل الى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المعورة ، حتى انها أخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر ٠ اصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة في غرفة السطح بمأمن من دوامات المياه ٠٠ تلك المياه التى اخذت تنسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اختفت وجفت !

ان تلك النصيحة التى قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل انسان ، فاستخدميها اذا شعرت بالخوف واستفيدى من قدرة عقلــك الباطن على نسج صورة جديدة لك تنعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال ٠

لقد أوحى لنا (شاكتى جاوين) في كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية واخذنا نطبقها عند الرغبة في صرف الذهن عن القلق ٠ فاللــون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين في صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولي أن تتصوريهم داخل فقاعة وردية اللون يمرحون ويلعبون في سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق في السماء بينما تؤكدين لنفسك أن كل شيء على مايرام ٠ انك بذلــك تفتحين النوافذ للقلق كي ينطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلى ٠ وســوف ينعــكس ذلك بلا شــك على كل من تحبين ٠

ومن أطرف الأساليب أيضا اسلوب التصور الفكاهي الذى تنصح باتباعه (مارى ماكلور جولدنج) و (روبرت ل ٠ جولدنج) في كتابهما الرائع « لا تقلقى » ، فيقولان بضرورة أن تغيرى نهاية سيناريو القلق الى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر البلية مايضحك !! » فيمكنك

ان تتصورى مثلا أن مخلوقات غريبة من الفضاء الخارجي قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال اللازم لدخول ابنتك الجامعة ! وقـد يسرح خيالك فترين ابنتك تنقب في غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديداً من السكر لا يعطى سعرات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!

أما « شر البلية » الذي يضحك فيجعلك ترين ابنتك في اسمال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدى الرائح والغادى من اجل فتات خبز تسد بها رمق صغيرها الباكي على ذراعها !! حيـن تدركين مـدى سـخف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين في الضحك ·· وحين تضحكين لايمكن أن يقترب منك القلق ·

العفـو عـند المقـدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا صممت على الانتقام ·· فقم واحفر قبرين ! » فالأول طبعا لمن آذاك ، والثاني لك أنت !!

ان التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق في تخيل المصائب تقع على رأس من آذاك وظلمك ، كلاهما يستثير في داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة في الانتقام في تقويض ثقتك بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا · لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلا لفقدان شيء عزيز ان تضعى هدفا لنفسك هو أن تصفحى عن المتسبب في هذه الخسارة ·· ولن يحدث هذا طبعا بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجيا من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة ·

ان العفو الحقيقي كما نراه هو ان تشعرى ان الخطأ أو الظلم لـم يقع في الحقيقة فعلا ، أى انه ببساطة أن تدعى الحب يحتل مكان الغضب · وقد سمعنا في احدى الندوات عن طريقة لتصور العفو والصفح ، ونعتقد انها ستكون ذات عون كبير لك في التغلب على سورة الغضب : اغمضي عينيك وارسمي بخيالك صورة « للأنا العليا » التي تمثلك ، واجعليها مثالا للحب والتسامى قولا وفعلا ، ثم تخيلى « الأنا العليا » للشخص الذي تودين الصفح عنه ، ثم انسحبى انت واتركى هاتين الاثنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم في هدوء · وكلما عدت الى التفكير السلبي في ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا التصور ، واستحضرى كلمات (الأنا العليا) لكل من الطرفين ، ولن يمضى وقت طويل حتى تتغلبى على مشاعر الغضب وتصفحى عمن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك ·

ان العالم مليء بالنماذج البشرية التى تقاسى المرأة الأمرين على أيديهم . لكن الأمر يتطلب منك أحيانا ان تضحى حدا لخسائرك ، وتختصرى طريق الالم بان تقطعى كل صلة لك بهؤلاء الناس .

لكل منا جراحه !

عندما تتحدث جين امام الحاضرين فى اية ندوة ، فانها تحكى لهم عادة من الحادث الذى تعرضت له فى طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معى فى هذه الفترة ، هل كنت سأتمكن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسمى ؟ .. ان الجراح القديمة احيانــا ما تكون خفية ، خاصة اذا كانت بسبب القلق ، او المرض ، او فوضى الحياة الشخصية .. لكننا نستوى جميعا فى هذا الأمر ، فلكل منا جراحه التى لم تندمل » .

وما ان تنتهى جين من كلمتها حتى يسارع اليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التى يستمدونها احيانا من ماضى الطفولة البعيد الأليم . تقول جين : « كبرا ما يراودنى أن طفولتى بكل آلامهــا وعذابها لم تكن شيئا يذكر بالمقارنة لما يحكونه لى ، لكنى دائما اقول لهم لايهم نوع الجرح الذى يرقد فى داخلكم ، فجمال الروح يطغى على كل الآلام . وحين تؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فســوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا » .

ان الجراح التى تصيبنا فى الحياة تكون خارجــة عن ارادتنــا و لايد لنا فيها .. لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهــد . لكن ما فى أيدينا فعلا هو أن ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بــأن الجمال يكمن فى داخلنا . ونأمل ان نتمكنى من تحقيــق ذلك مــع اداة للهارة الخامسة .

الباب الثالث

كيف تستخدمين أدوات المهارة في التخلص من القلق ؟

الفصل الحادي عشر

الابتعاد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية اتضح ان القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة واهمها مشاكل العمل والمال · لذا فسوف تشرح لك كيف تستخدمين ادوات المهارة الخمس للتخلص من القلق الذي تسببه هذه المشاكل بالتحديد ·

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم الأول لبعض الحالات ، بينما تلاه عدد آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الأمان المادي من غدر الزمن عند الطوارىء ، والمرض ، أو التقاعد ·
- عدم القدرة على اختراق « السقف الزجاجي » أو الحد الاقصى لترقية المرأة في العمل ·
- الاسراف ·
- عدم وجود زوج يشارك في الدخل ·
- الصراعات الشديدة في العمل ، أو الفشل فيه او تركه ·

في احدى الجلسات حكت لويز قائلة : « بعد حصولي على الطلاق انقلبت حياتي الى فوضى في كل شيء وخاصة شئوني المالية ، فقد بحثت عن عمل فلم أوفق في ذلك ، وبدأ القلق يلازمني خوفا من ان أعجز عن الوفاء بالتزاماتي ، وزاد الطين بلة انني ارفض القيام بدور المسئول عن ضبط

الميزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا يناسبني . ولا اريد القيام به ، انما اريد أن أعيش خالية البال وانطلق في كل اجازة الى الشاطىء ألهو وألعب في الماء والهواء وأنعم بالحياة . لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حاولت كثيرا أن أبعد هذه المشاكل عن رأسي ، وكلما طال التسويف زاد القلق وتضاعف واستمر الحال بي الى أن خاصمني النوم .. وأصبحت أقضي الليالي ساهرة أحملق في الفراغ من فرط الخوف والفزع » .

ان حالة لويز لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرار فيما يختص بالشئون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على أن يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا . وبعد زواجها ألقت بالتركة كلها على عاتق زوجها كي يواصل الدور الذي بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق فوجئت بأن عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فشعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهي لم تتأهب نفسيا لكي تقتحم مجال العمل ، خاصة وأن الوظيفة البسيطة التي عثرت عليها لم تحقق لها الا دخلا هزيلا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذي اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالاضافة الى شعورها بالتفرقة الظالمة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترقيات والعلاوات ما يحرم عليها هي . ولما حاولت أن تعبر عن رأيها بحسم وبصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة . لا عجب اذن أن تتمنى الهرب الى الشاطىء وتتناسى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على غسل الهموم والأزمات المالية ؟ .. انك اذا لم تعالجي هذه المشاكل وتواجهي التحديات والصراعات في العمل فلن تصبحي الا صورة من لويز : رهينة تعيسة في سجن القلق !! .

لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مالية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من النقائص الثلاث التي ذكرناها في الفصل السادس ، بالاضافة الى بعض العوامل المساعدة التي يفرزها المجتمع ومنها :

١ ـ ان نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم في تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو في اقتحام مجال الأعمال

المرة ، أو حتى فى ادارة شئونها المالية بنفسها • وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها •

٢ ـ يوقع المجتمع على المرأة فى عملها عقوبة تتمثل فى تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الاكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم •

٣ ـ لايتم تدريب الفتاة من الصغر على أن تحل المشاكل او تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال •

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسعى اليه جميعا ، ولنبدا بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك أن تتعلمى بمساعدة أدوات المهارة أن تتغلبى على تلك النقائص الثلاث ، وتصبحى أكثر حســما وقدرة على تحقيق الأمان المادى لنفسك • فاذا نجحــت فى ذلك واتبعت الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما •

انظرى الى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة أن النجاح فى عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لايجب أن تحجب عنك الصور المشرقـة التى اصبحت تخطف الأبصار لسيدات حققن نجاحات عظيمة فى ذلك العالم •

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاقتصــاد المنزلى بشــركة ايلسبرى التى التحقت بعملها فى هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها أن تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختبار البــاردة » • وفى المقال الذى نشر عنها فى مجلة ووركينج ومان فى عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة بوردون ، وأصبحت عضوا فى مجلس ادارة الـ GAD التى تضم صفوة رجال الادارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحسنت اعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية فى جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالاضافة الى دبلوما تخصصية حصــلت عليها من جامعــة لوكوردون بلو فى باريس ، ثم كانت الخطوة التالية أن تراقب عن كثب اداء الكبار من أصحاب الخبرة فى الشركة وكلهم من الرجال طبعا ، ثم اقتحمت على

للجائزة باستخدام نفس هذه المهارات التى تعلمتها . تقول فى احـــدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد ان اقوله فى عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » .

تعلمت كارين أن تتبع أسلوب النقد البناء بدلا من محاولة ارضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأى الآخرين فيها . بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل احدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها فى العمل .. تقول : « لقد فقدتها كصديقة الى الأبد ، لكن المرأة اذا ارادت أن ترتقى سلم النجاح فى العمل ، فقد تضطر أحيانا الى ان تسبب الاحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا فى نفوس الآخرين » .

أما صديقتنا (تانيا) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتربعت على القمة فى عالم العقارات . لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمسة أولاد ، لكن زوجها هجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال . ولم تجد أمامها الا ان تبدأ فى بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الادوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضآلة الدخل الذى كانت تحصل عليه ، حتى اتى يوم كانت تستمع فيه الى حديث واحد من اكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وأمهر اساليب البيع . وما أن انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم اتمنى أن أصبح مثلك .. أريد أن أتعلـم منك فنون البيـع » ، ثم حكت له عن ظروفها وتجارتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كى تنضم لفريق البيـع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن . ثم ما لبثت أن استقلت عنه ، وانطلقت باسمها فى عالم العقارات حتى أصبحت من اصـــحاب البلايين ، ولم يشـغلها نجاحها عن حياتها الخاصــة ، بل لقد تزوجت من جديد وانجبت ثلاثة اطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحهـــا حتى الآن .

ترى .. هل كان من الممكن أن تصل لكارين او تانيا الى النجاح الساحق فى دنيا المـال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق او شـل حركتها الاحساس بالعجز عن اتخاذ القرار او حل المشاكل ، او الشعور بانعدام القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! لنهما دليل حى على انك لو اردت

أن تنجحي فعلا فان الفرصة سانحة أمامك رغم كل المعوقـــات • ولك الخيار : اما أن تظلي رهينة للقلق او ان تفعلي شيئا وتثبتي قدراتك •

استخدمي اداة المهارة الأولى للقضاء على

القلـــق بشـــان المـــال

ان أول خطوة يجب عليك القيام بها ، هي ان تجلسي في هدوء وتدوني في كراستك كل مايقلقك من الناحية المادية ـــ قد تكون مثلا من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافي لدفع الأقساط ، أو لاسفار نفقـــات الجامعة للأولاد ، أو لتكوين مبلغ ما للزمن عندمـــا تصـــلين الى سن التقاعد • أو قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل •• أيا كانت مشاكلك •• اكتبيها !

والآن استدعي اداة المهارة الأولى : فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق حتى تصلي الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، واكتبيه كالآتي :

« انني انفق اكثر من دخلي » مثلا ، أو « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التي مرت بنا الكثير » ، وهكذا • ثم قومي بعمل مقارنة بين دخلـــك ومستوى الانفاق حتى تضعي يدك على حقيقة هذا القلق : هل له أساس واقعي أم لا ؟ ثم اسالي نفسك هل كتبت كل شيء فعلا ؟ •• ان الأداة الأولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفي بعدم الأمان أو الدونية يدفعك الى الاسراف في جوانب غير محسوبة في الميزانيـــة • واسالي نفسك : هل انا في حاجة فعلا لســـيارة جديدة الآن ، أم انني اريدها دليلا فقط لكي اثبت نجاحي امام الآخرين بـــدلا من أن اثبت لهـــم انني افخر بذاتي لأنني انسانة وتستحق النجاح !؟ » •

ولكي تطمئني الى ان النقائص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحي صفحة جديدة في كراستك وقسميها طوليا الى أربعة اعمدة تمثل الطـــرق الأربعة نحو القلق ، كالآتـــي : الطـــريق النفس ـــ مجتمعي ، الطريق الغريزي ، الطريق المجتمعي ، الطريق الفسيولوجي ، ثم اسالي نفسك هل ينطبق أي منها على حالتك ؟ •• اكتبي تحت العنوان الأول اذا كنت ترين أن شعورك بذلك يؤثر على مقدار ما تنفقينه في بنود غير محسوبة • هل تسرفين في شراء الملابس مثلا ، أم السيارات ،.أم

أدوات التجميل لتعويض نقص ما ترينه فى نفسك ، وتعتقدين أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هـــل تعتقدين فى قرارة نفسك أن مشاكلك المالية لن تحل الا اذا تولاها أحد الرجال فى الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الغريزى اسالى نفسك : هل تدفعك الرغبة فى رعاية الآخرين نحو الانفاق بحماقة كى تبرهنى لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالى ساهرة تفكرين كيف تسددين ما استحق عليك من الفواتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعى اسالى نفسك : هل تضطرين لدفع مبلغ كبير لمن تعتنى بمنزلك اثناء النهار مما يرهقك ماديا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافى لأداء عملك مما يؤثر على دخلك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تترددى واكتبيها ولتتحدى ذهنك واستجمعى افكارا وحلولا لها • افعلى مثلما فعلت « جنيفر » مثلا التى قررت أن تكون اكثر حسما وتقتحم مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على عمـــل بمرتب اكبر استطاعت ان تدفع لمديرة المنزل دون ارهاق ميزانيتها ، بل انهـــا بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل اكثر واكثر •

اما العنوان الفسيولوجى فاكتبى تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثـر التقلبات فى الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الانفاق عندما تكونين فى الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ اذا صح هذا فعليك أن تكونى حاسمة مع نفسك فى البحث عن علاج لهذه المشكلة بان تضعى جـــدولا للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام •

ان الوقوع فى دوامة القلق خوفا من الفشل فى العمل يكون ستارا فى بعض الاحيان يخفى وراءه السبب الحقيقى وهو الخوف من النجاح !! فانت فى الواقع تريدين ان تتسم تصرفاتك المالية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك انك انسانة غير كفء ولاتستحق النجاح ، فتكون النتيجة أن تدمرى نفسك تحت وطأة الندم والأسى • وقد يكون الخطأ فى انـك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادى •• هذه أمور ترجع فى أصلها الى مدى اعتزازك بنفسك •

عندما تنتهين من هذه الخطوة تكونين قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك . اكتبي هذه الأسباب كلها ثم ابحثي عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطفولة المتعبة ، مثل طفولة بوب التي شعر فيها بالنقص بسبب قدمه العاجزة ، او جين التي كانت لا ترى في نفسها الا الطفلة التي تملأ آثار الجروح والحروق جسدها ووجهها ؟ استخدمي أسلوب « وماذا يهم » كي تغوصي اكثر وراء اصل المشكلة .

اذا استخدمت اداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين ان مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لايكون لديك بالفعل أي مشكلات خفية ، عندئذ اكتبي التشخيص : « أن مشكلتي هي أنني أمر بضائقة مالية عابرة » .

مع اداة المهارة الثانية

وطريقة « ٣ أ » !

انت الآن مستعدة لاستخدام أداة المهارة الثانية : اعرفي خياراتك ـ خذي ثلاث صفحات في كراستك وضعي للأولى عنوانا : استبدلي . والثانية : ابتعدي عن ، والثالثة : اقبلي . ثم اشحذي ذهنك واستجمعي طرقا ووسائل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذي تم تشخيصه . اكتبي كل شيء مهما كان تافها أو مضحكا . فاذا تعثر عليك التفكير في حلول فعالة ، ابحثي عن انسانة ايجابية تفكر بشكل عملي لمساعدتك . وابتعدي عن رفاق القلق تماما .

ان الجزئية الأولى من هذا الأسلوب « استبدلي » تقدم لك حلولا مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعملين ، أو الحصول على عمل اضافي أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، او وضع أهداف اكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت صديقتنا ايرين الحل المناسب لمشكلتها الثانية بأن خفضت الانفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التحقت بعمل اضافي أيضا . يمكنك ايضا اللجوء الى مستشار مالي ، أو أحد موظفي البنك الذي تتعاملين معه كي يساعدك في وضع ميزانية منضبطة . وقد تلتحقين باحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، او التدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

أما في الصفحة الثانية وهي بعنوان « ابتعدي عن » فاكتبي :

- سوف اتعلم كيف اكون حريصة في الانفاق ، ساجمع كوبونات التخفيض وانتظر موسم الاكازيون . وأستمع الى محاضرات في فن تنسيق الملابس حتى لا اضطر الى شراء خمسة او ستة ازواج من الأحذية في الموسم الواحد !! » ·

تأملي عاداتك الشرائية وفكري ·· هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمادات لجراحك العاطفية ؟ هل تتدفعين كلما جرح شعورك احد ، او حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكي تريحي نفسك من الألم النفسي والعاطفي ؟؟ ·· تخلصي فورا من بطاقات الائتمان ، وسددي ديونك ثم اتبعي اسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلي بتلك العادات السيئة هواية اخرى تشبعك ، قومي بمساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم حتى تشعري بالرضا عن نفسك ، وتعلمي ان ترفضي التفكير السلبي ·

في صفحة « اقبلي » ·· انتقي من بين الأدوات والسلوكيات التي تساعد على الشفاء ما ترينه مناسبا لك ·· واكتبي : « صحيح أنني لا ادري من اين آتي بالمال لكي أسدد الفواتير ، لكنني أعرف أنني اذا تخليت عن احلامي غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسي باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتي ، وسأتعلم ان أدع الأمور تسير بسلامة واترك المشاكل تمر » ·

بعد ان تستخدمي كل الحلول المتاحة امامك خذي عهدا على نفسك ان تقومي بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل ·

ضعي تصورا للأهداف المادية

مع اداة المهارة الثالثة

مع اداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل · ضعي تصورا لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب ايجابي وفي الزمن المضارع ·· اكتبي مثلا : « انا اعرف كيف أتصرف في أمور المال » · او « ان راتبي كبير ويغطي جميع احتياجاتي » · اما الخطوة التالية فهي أن تضعي تصورا للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدي ذلك التصور ببعض العبارات الايجابية · قد تتصورين نفسك مثلا وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تساقطت منها ، ولكي تبرأ نفسك من ادمان الشراء تخيلي متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة ×

كبيرة حمراء ، ثم اكدي لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد . واستخدمي أسلوب الايحاء كالآتي : « سوف ارتدي افخر ثيابي واقنع نفسي انني لا أعاني من أية مشكلة مالية » . و « سأشغل نفسي في مواليات اكثر افادة حتى أبتعد عن الانفاق » . اتركي فراغا بعد كل فقرة حتى يسهل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدي برمجة عقلك الباطن عن طريق تصورات جديدة في كل يوم وكلما احسنت لكتبي من العبارات مايشجعك على المضي في طريقك .

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية في ان يغير نفسه من السلبية الى الايجابية حتى يستطيع بارادته القوية ان يتغلب على عقدته بدا في قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب نابليون هيل فوجد فيه الحقيقة التي غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل ادراكه وتصديقه استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة ان يصبح اكثر ثقة في نفسه واكثر ايجابية ، ونجح فعلا في التخلص من عقدته الى الأبد . ورغم خوفه من مواجهة الجمهور في بداية احترافه القاء المحاضرات العامة ، الا انه نجح في اعادة برمجة عقله الباطن كي يستقر في وجدانه انه غير خائف من المواجهة ، كما انه سعيد بالمقابل المادي الذي سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته . فوضع لنفسه هدفا جديدا هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور في مدرسة توستماسترز ، ثم اخذ يتصور نفسه وهو يلقي كلمته وسط ترحيب المستمعين ، واخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالارادة والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل اقناعه لعقله الباطن بانه قادر على التفوق في عمله حتى لو كان في مجال جديد تماما عليه .

من الملاحظ ان كثيرات من النساء اللواتي يردن تحقيق الأمان المادي لأنفسهن يدعن الفرصة لنقص الاعتزاز بالنفس ليدمر كل الجهود في هذا الصدد . فكل واحدة منهن كانت تشعر في قرارة نفسها بانها « لا تستحق » ان تحقق الثراء المنشود .

من بين تلك النماذج احدى الزميلات – ولنكن اسمها لويز – التي تلقت عرضا من احدى الشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة شهر واحد في مقابل ثلاثين الف دولار . في بادىء الأمر شعرت لويز بفرحة غامرة ، اذ لم يسبق لها ابدا الحصول على هذا المبلغ الضخم في شهر واحد . وفعلا نجحت في مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

البيت .. ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟ استمعى الى تبريرها : « لم أصدق أننى أستحق الحصول على ثلاثين ألف دولار فى شهر واحد فقط ، فالناس لاتراني على حقيقتى .. أنا انسانة مزيفة لا يمكن أن تنجح .. واجتاحتنى الكوابيس بسبب ذلك المال ، وأصبحت حياتى جحيما . كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يمقتنى ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ ثم يمد يده فيخطفه من يدى ! وسيطر القلق على تماما حتى أصبحت أرى شبح الفشل يطاردنى لدرجة أقعدتنى عن الخروج للعمل طوال ذلك الوقت » .

لقد أنكرت لويز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لمجرد أنها لا تؤمن بقدراتها وبقيمة ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة الى أن تضع أمام عينيها هدفا واحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها قد اقتادرة على القيام بما أوكلوه اليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة كبيرة . عليها أن تتصور نفسها واقفة أمام الجماهير التى تستقبلها بكل حفاوة واعجاب .

ان الفيصل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الايجابية . لذا فعليك عند تخطيط ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تغدقى على نفسك بالأحلام العظيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قدمى لنفسك التهنئة بكل حرارة ، ثم انتقلى الى انجازات أكبر وأكبر .

الى أى مدى تستطيعين

المجازفة ؟

ان أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو الهدف . راجعى أولا الحلول التى وصلت اليها عند تطبيق طريقة (١٢) على المشاكل المالية ، وابحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الابتعاد عنها ، أو تقبلها ؟ .. ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند تصور الأهداف ؟ .. سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك .

لقد كانت احدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذي لايعرف للمال حسابا و لايقدر المسئولية ، فقررت أن تواجه نقص الثقة بالنفس الذي كان يسيطر عليها وقررت ايضا الا تصبح عضوا خاملا في الأسرة . فتعلمت كيف تدير شئونها المالية بنفسها ، وواجهت زوجها برفضها لاسرافه الشديد . لقد وصلت اله هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم في السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلي . وبعد ان ادركت أنها قد أصبحت على مستوى المسئولية واجهت زوجها قائلة : « انا لا أريدك أن تتولى ادارة ميزانية البيت ، بل أريد ان اشارك في صنع القرار فيما يختص بامورنا المالية » . وفعلا نجحت في اقناعه ، وهكذا تضاءلت همومها ومخاوفها منذ اقدمت على المجازفة .

اصرفي ذهنك عن القلق على المال

ذهبت « انجا » لزيارة اختها في ولاية اخرى ، ولما عادت كان القلق يمزقها .. فلما سألناها عن السبب قالت : « ان اختي تعيش في قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يحمل عنها عناء اعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على اولادها وبيتها ، لكم تمنيت ان أحقق ذلك الثراء طول عمري .. لكن خاب ظني ! » .

لم يكن دخل انجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن ايضا من الكبر بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذي تعيش فيه اختها ، لذا كان أولى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التي كانت تراودها قبل ان تصل الى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها المتواضعة . لكنها بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعي قالت : « لقد كانت مشكلتي انني كنت انظر لما في يد غيري ، ولم انظر ابدا لما في يدي انا لأحمد الله عليه !! » .

اذا زاد القلق بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تيأسي ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنعي شيئا حيال هذه الأزمة . يمكنك مثلا البحث عن عمل اضافي ، او تغيير عملك تماما ، أما اذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تحسين حاله فهذه اذن من المشاكل التي يجب أن تدعيها تمر فلا عمل لك حيالها ، تذكري نفسك بالنعم التي تتمتعين بها وعيشي اللحظة الحاضرة فقط ، واصرفي ذهنك الى مجالات ابداع أخرى تزيد من دخلك .

وإذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولي قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلي خيالي ·· تخيلي مثلاً كل الفواتير المتأخرة عليك وهي مكدسة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركي البالونة تطيـــر وترتفع بعيداً بعيداً ، بينما تؤكدين لنفسك أن الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما انك تبذلين جهدا في هذا السبيل ·

لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة في مجال العمل على النقاط الآتية :

١ ـ ألا تستطيع تثبيت أقدامها في عملها ·

٢ ـ أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاســـمة في معاملاتها وسلوكها في العمل ·

٣ ـ أن يتم تخطيها في الترقية اذا اظهرت السلبية وعدم الحسم ·

٤ ـ عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافي الذي يتلقـــاه الرجل طوال عمره كي يكون قادرا على حل مشاكل العمل ·

تقول ليني : « لقد أصبحت المســـئولة الوحيدة عن أطفالـــي بعد الطلاق ، لذلك يستحيل على ان اسافر فجأة اذا اقتضى عملي ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك · أما اذا مرض أحد أطفالي وطلبت لجازة لأرعاه فان الشركة توقع على جزاءات لأن لائحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء في الاعتبار · لذا فأنا واثقة من انني لن أحصل أبدا على الترقية التي استحقها ، مما يثير حنقي وغيظي ، ويضاعف من قلقي أيضا لأنني احتاج للعلاوة من أجل أطفالي ونفقاتهم المتزايدة » ·

أما سنثيا فكانت تعاني من عدم القدرة على الدخول في منافسة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبي يتعلـم كيف يتنافس مع زميله في لعبـــة رياضية مثلا ، فينشأ ، وقد تعلـم كيف يواجه زميلـه في العمــل بعيوبه وأخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكأن شيئا لم يكن · أما انا فلا أستطيع أن افعل هذا ·· فأنا أخشى أن يكرهني الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما » ·

استخدمي اداة المهارة الاولى وفكري في السبب الحقيقي وراء قلقك بشأن العمل ·· هل السبب فيك انت ام في المجتمع من حولك - لكتبي كل شيء على الورق حتى تتضح الصورة امامك ·

بعض الافكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمي اداة للمهارة الثانية واسألي نفسك اي الأمور الخاصة بك او بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ٢ أ » معهـــا وذلك كي تخرجي من دوامة القلق ·

لقد نجحت « دالاسيت الين تيرى » في استخدام اسلوب «استبدلي» اول اساليب طريقة « ٣ أ » ، واستطاعت ان تصبح اكثر حســـما في تعاملاتها ، الأمر الذى كانت أحوج ماتكون اليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغدة نعمت فيها بالثروة والجـــاه ، فاقتنت قصـــرا ضخما في هيلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز ·

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت احدى الأزمات المالية بحياتها الأسطورية ، فباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتهـــا ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع اطفالها للعيش في شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة ، حتى انهـــا كانت تضطر للذهاب للمغســلة العامة كلمـــا ارادت غسل ملابسها هي واطفالها · واستمر بها الحــال من سيىء الى اسوأ حتى افلست تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيهـــا الموقف وتدرس الخيارات والبدائل ، فاما أن تدفن رأسها في الرمل ، او أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر · واختارت الين الحل الثاني ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصــيرة باحـــدى شركات السياحة بينما تلقت دروسا في ســـمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق امامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير · لكن الله كلل جهودها بالنجاح ، واستطاعت تأسيس شركة خاصـــة بهـــا لبيع العقارات ، واختارت ان تتخصص في بيع وشراء المنازل الضخمة في نفس الحي الراقي الذى طالما كانت من سكانه في الماضي ·

لقد تعلمت الين ان المحن القاسية ماهي الا تحديات على الطريق ، وقد تتحول بالارادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطـــلاق من جديد ·· تقول : « اذا لم تكوني راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسـك

وسوف تتغير ظروفك تبعا لك . فالدودة يجب أن تتحول الى فراشة أولا كي تتمكن من الطيران ! » .

ان تعلم المهارات الجديدة من أنجح الطرق للتخلص من القلق بشأن العمل . هذه هي المحصلة التي خرجت بها « لوسيل » من دراستها « لادارة الوقت » ، فهي تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة بالعمل ، وأنشطة وقت الفراغ ، كل ذلك في أجندة خاصة تحملها في حقيبة يدها أينما ذهبت . والى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل بتسجيل النفقات والنثريات ، وتقوم بتدوين كل ايصالات يمكن استقطاعها من ضريبة الدخل في الأجندة ، وهكذا في آخر العام تستطيع حساب ضريبة الدخل السنوية في أيام معدودة .

في عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموبوليتان كتبت باربرا كوتليكوف رئيسة شركة نينا ريتش بأمريكا تنصح كل امرأة قائلة : « ابتعدي عن فخ القلق ولا تفكري في المناصب والترقيات . فان أسرع الطرق نحو النجاح هو أن تنجزي مهامك اليومية بذكاء ودقة . ركزي كل طاقتك وذكائك وموهبتك على المشروع الذي تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك . فاذا لم يقدر رؤساؤك ذلك الجهد ، فاجمعي قدراتك وكفاءتك واذهبي الى من يقدرونك بشكل أفضل ويعرفون قيمتك » .

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح أمامك هو طريق الوصول الى راحة البال والهدوء النفسي . فاذا كان لديك أطفال بينما تطمحين الى أن تصلي الى احدى القمم الادارية فأنت اذن في حاجة الى اعادة النظر في الموقف كله بشكل واقعي ! .. فمن المستحيل على أية امرأة أن تواصل العمل الشاق الذي يتطلبه ذلك الطموح ـ أي من ٧٠ : ٨٠ ساعة أسبوعيا ـ مالم يكن لديها من يعتني بأطفالها . ان الحل الوحيد الذي يقدمه لك المجتمع الآن هو أن تقرري مقدما أي الطريقين يلائمك : اما أن تختاري أن تكرسي حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك أبواب النجاح والترقي على مصاريعها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماما . أو أن تكوني أما وتبحثين عن عمل أقل طموحا يتميز بمرونة مواعيده . هل ترين في ذلك الاختيار الاجباري ظلما لك ؟ .. نعم نحن معك في ذلك لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا ستظل بعض الحلول المتاحة تتحكم في حجم آمالك وطموحاتك .. واذا شعرت في داخلك برغبة قوية في أن يكون لك دور مؤثر في تغيير مجتمعك فاشتركي في احد

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع من وعي المسئولين الذين بيدهم تغيير المجتمع ٠

ضعي تصورا لأهدافك في عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التي تناسبك قومي بتدوينها في كراستك ، ثم ضعي تصوراتك واكتبيها ببعض العبارات حتى تلزمي عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها ٠٠ تخيلي نفسك مثلا وقد حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينما التف حولك الزملاء مهنئين ٠

اذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقي وراء قلقك بشأن العمل مما يدفعك الى التسويف والتأجيل فاكتبي بعض العبارات الواثقة مثل : « لا بأس في أن أعد تقريرا يقل عن الممتاز بقليل » ٠

أما اذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصوري نفسك تتعاملين بكل ثقة مع المواقف والناس من حولك في العمل ٠ وأكدي لنفسك : « انني قادرة تماما على القيام بواجبي بكل اقتدار ، وبرؤية متجددة دوما » ، و « أنا هادئة وواثقة على الدوام » ٠ حاولي الاسترخاء والوصول الى حالة « ألفا » أي الى قمة الصفاء الروحي مرتين على الأقل يوميا ، وسارعي الى تصوراتك الهادئة كلما شعرت أن الانفعال سيغلبك ٠٠ عندئذ سوف يعود اليك هدوؤك ٠

المجازفة توأم النجاح في العمل

ان أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عملك تؤكد أنك تزيدين من فرص نجاحك ، ففي عدد مايو عام ٨٩ من مجلة (ووركينج وومان) أشار أحد التقارير أن فرص العمل في شركات التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديد من المهارات اللازمة لهذا العمل ٠ ونقل التقرير عن كارين براون المدير العام والنائب الأول لرئيس (الوسترن ديجيتال كوربوريشن) قولها : « ان هذه الصناعة متحررة من أسار نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات أصحاب هذه

النظرية العتيقة ، والأمر لايحتاج الى وقت طويل كى يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى الفشل » ٠

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التى تهيمن عليها النظرية البالية التى تؤمن بتفـوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا ٠ وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه ٠ فلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء فى الثمانينيات من ٧٠٠ر٠٠٠ الى ٣ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه فى عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتحطمى السـقف الزجاجى الوهمى ، وتقتحمى مجال الترقية والتميز ٠

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة احيـانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففى خـلال الشهور الأولى لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مربحا على الاطلاق ، بل لقد هبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط فى الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكـى قائلة : « كنت فى البداية اتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل لالقاء المحاضرات العامة ، فكنت لا اجد استجـابة الا من خمسة اشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتى الشخصية وسابقة الخبرة ٠ كنت احيانا بعد ان اقوم بالاعداد النهائى للكلمة التى انـوى القاءها افاجأ بانها قد الغيت تماما بلا سابق انذار ٠ كنت حينها مستعدة للرضا باى مقابل لالقاء التحدث الى اى مستمعين من اى نوع ، فلقد كان يتحتم على ان ازيد من دخلى باى شكل ٠ طوال تلك الفترة توقفت عن شراء اية ملابس جديدة ، كنت اعمل ساعات طويلة ادرس فيها واقرأ كل ما يقع تحت يدى ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن فى نظرى ، فقد كان طموحى وتصميمى على الوصول الى هدفى يهون على كل المشقات » ٠

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كامبل عالم الأجناس البشرية التى ساقها فى كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحققت النجاح الذى كانت تصبو اليه ٠

اما المجازفة باتباع السلوك الحاسم فى العمـل فقد تتطلب منـك ان تتعلمى اولا كيف تتواصلى مع الآخرين وتعبرى من ردود افعالك تجاه

بعض المواقف ، فقد حكت لنا مادلين مرفي وهي احدى سيدات الاعمال في دالاس انها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وان لا فرق بينهما في القدرات والمهارات • ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شئون اطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من اجل الحصول على حقها واثبات قدراتها في العمل ، واكتشفت ان المجتمع هو المتسبب الأول في تكبيل المرأة وتحجيم قدراتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل • وادركت ان المرأة ليست بالضرورة مسـئولة عن تلك النظرة •

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت ان تتقدم للحصول على درجـة الماجستير ، فساقتها الصدفة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين • وتحكي قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة في الفصل ، وكان زملائي لايكفون عن مضايقتي والتهوين من شـأنى ، كانوا يتهمونني بالغباء كلما قمت لأسأل سؤالا مما سبب لي تعاسة كبيرة ، وأوصلتني الى شبه قرار بأن انسحب واترك الدراسة » • لكن والدتها بكل حنكة السنين ابتسمت قائلة : « لا تدعي هؤلاء التافهين يهزمونك » • وفعلا ذهبت مادلين في اليوم التالي الى الكلية وكلها تصميم على أن تنفذ نصيحة الأم • وبادرها أحد الزملاء مازحا : « كيف حالك اليوم ياذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « انا لا اقبل هذا الأسلوب غير المهذب » • فتراجع الرجل ، وكذا باقي الزملاء • وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعا وبينها حتى أصبحوا في النهاية أصدقاء • وفي آخر العام صارحها أحد الاساتذة بأنه لم يكن راضـيا أبدا عن الطريقـة التي كان زملاؤها يضـايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لتمنعهم ؟! » فأجاب « لأنني اردتك ان تتعلمي كيف تعالجين الموقف بنفسك وبلا مساعدة من أحد » • وخرجت مادلين من تلك التجربة بدرس كبير هو كيف تكون حاسمة في دنيا الأعمال كـي تنجح ، وبالفعل نجحت وأصبحت المالك الوحيد لشـركة من شـركات الخدمات التسويقية في دالاس •

وانت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبي الخطوات التي يجب عليك القيام بها كالآتي :

١ ــ اسألي اختبارات القدرات التي يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفي على مواهبك وامكاناتك قبل الاقـدام على التغيير •

٢ ـ تحدثي الى الاشخاص الذين يعملون فى المجـــالات التى تستهويك كى تستطلي منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات ٠

٣ ـ حاولي القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة ٠

٤ ـ ضعى على الورق جميع أهدافك ، وابدئى العمل لتحقيقها ٠

اصـرفي ذهنـك عن القلـق
بشـــأن العمـــــل

روت ليديا لزميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منهـا بنتيجة هامة ، وهى ان صرف الذهن عن مشاكل العمل يكون هو الحـــل الوحيد أحيانا ٠٠ فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجـال الدعاية والاعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حـالة من الكســاد اصابت البيئة كلها ، واثرت تماما على الشركات التى كنت اتعامل معها . وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى ادراج الرياح ، واضطررت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، ودفع غرامة ايضا لأن عقد الايجـــار كانت مدته خمس سنوات ٠٠ ووصلت الى حافة الانهيار العصبى ٠ لكن الله اراد لى ان افيق ، وبدات افكر فى حالى واعيد تقدير الموقف ، فاخذت اتقرب الى الله ، و التحقت باحدى الجمعيات الارشادية واخذت اقرأ كتبا عديدة فى كافة المجالات ، واتحدث الى الاصدقاء المخلصين ٠ لم يكـن امامى أى امل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أتغير من الداخل وادركت اننى كنت اترك عواطفى وانفعالاتى تتحكـــم فى وتؤثـــر على عملى » ٠

اذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة أن تصرفى ذهنك عنها وتدعيها تمر ٠ عيشي اللحظة الحاضرة ، وتخلى عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى اسلوب وضع التصور الايجابـــى الذى تقدمه لك اداة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامحى نفسك وتغفرى للآخرين ٠

تقول ليديا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة أن افرق بين عملـــى أو نجاحى المادى وكيانى كانسانة لها وجود ولها قيمة كبيرة افخر بها ٠ فهذا لايعنى ذاك ، والعكس صحيح ٠ والعجيب اننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سداد كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة انسانة أخرى ٠٠ اقوى واشجع » ٠

الفصل الثانى عشر

العلاقات الخاصة .. ودوامة القلق

« مارشيا » نموذج حى لسيدة الأعمال الناجحة ، فهى تعمل بمنصب نائب رئيس احد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى اننى لا اقل ذكاء عن شقيقى ، بل كنت اتفوقه أحيانا ، وكان يشجعنى هو وامى على الاشتراك فى المسابقات والمباريات فى المدرسة ، ويقولان أن مستقبلا باهرا ينتظرنى . وقد تحقق املها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلمانى درسا من أهم دروس الحياة ، هو كيف اقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذى قدمته أمى كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل مايراه أبى ، اما هو فكان لا يألو جهدا فى اسعادها والعمل على راحتها وتوفير اقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن .. ؟؟ لقد فشلت فى زواجى فشلا ذريعا ، لدرجة ان أصبحت اللغة الوحيدة للتفاهم بينى وبين زوجى هى الشجـار والصـياح .. حتى اصبحت اشك فى اخلاصه لى ... » .

ان نجاح مارشيا الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل فى اقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التى سجلناها من واقـع حديثهن فى هذا المجال :

- عدم القدرة على اقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار فى علاقة ما رغم التأكد من الضرر الذى تسببه .
- الوقوع فى نفس الأخطاء عند اقامة علاقات جديدة .

العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا للمرأة ؟؟

تقول « مارى » احدى ضحايا القلق : « من الصعب على اية امرأة الا تقلق اذا سمعت ان قطار الزواج يفوتهـــا اذا تخطت الثلاثين ، وان خمسين فى المائة من الزيجات فى بلادنا تنتهى بالطلاق • انتى قبل الزواج كنت أشعر وكانتى نصف انسان ، فلما تزوجت لم اجد الســـعادة التى كنت اتوقعها ، بل فوجئت باننى قد فقدت حريتى مما اصابنى باحبـــاط شديد » •

ان « مارى » تعبر دون أن تدرى عن الفقر النفسى الشـــديد الذى تعانيه ، فهى اذا لم تجد الرجل بجانبها ليرعى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل • بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الافراد يختلف عن ذلك تماما • ففى « برنامج الحياة الايجابية للخـــروج من المأزق » عرفناها بانها علاقة بين شخصـــين او اكثر يتعــــاهدون على الاخلاص المطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعنى أن يكون بينهم نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول الى مايريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهـــم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وان لم يخل من بعض العيوب • اما فى العلاقات غير السوية فان كل طرف لا يفكر الا فى نفسه فقط ، ولايخدم الا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخـــر بالمســـاعدة أو العــون •

من أجمل ماكتب فى وصـــف الســـلام مع النفس كتاب جـــون بول زاهودى « مفتاحك السحرى لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو اقامة علاقة جميلة ومثالية يتبادل طرفاها المســـاندة والتأييد هو أن تتعلمى أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص • يجب أولا أن تكونى على دراية ووعى بالمثل الأعلى الذى تريدين الاقتداء به حتى تكتسبى القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذى تقومين به •

لقد كان لعبـــارات هذا الكاتب اكبـــر الأثر فى حياتنا ، اذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحرى فقال : « ان قدرة

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر فى اية علاقة وعزمه على ان يفى بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ فى كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال فى كل مايقوم به » .

ان أدوات المهارة التى نقدمها لك سوف تساعدك فى تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية دليلا على انك قد اخفقت فى تلبيـة احتياجاتك انت أولا .. اذا تأكد لك ذلك فابحثى عن حلول وخيارات جديدة قد تحل لك المشكلة ، فاذا لم تقتنـع هذه الحلول فحاولى صرف ذهنك عن المشكلة واكتبى لنفسك شهادة ميلاد جديدة كانسانة قوية .. امنة .. تنعم بالسلام الداخلى .

الطيبون والأشرار !

فى احدى الندوات التى حضرتها حين قام احد الاساتذة ليلقى بحثا حول العلاقات الانسـانية ، ثم عرض على الحاضرين صـورة لاحـدى الغابات فى فيتنام ، وطلب من كل عضو أن يمعن النظر فى الصورة ثـم يحاول أن يجد خمسة من القناص الملثومة . ونجـح الجميـع تقريبا فى تحديد أماكن اربعة منهم ، اما الخامس فلم يتمكن أحـد من تمييزه .. حتى اشار الأستاذ باصبعه الى مكان خفى خلف احدى الأشجار وقال : « كم شخصامنكم رأى ذلك القناص المسلح ؟! » عندئذ فقط ادرك الجميع أن خلال الشجرة كانت تخفى وراءها ذلك الخطـر الكبير حتى أن أحدا لم يره . فقال الأستاذ معلقا : « لو ان اى واحد منكم فى هذه الغـابة الآن لقتله هذا القناص فى الحال وهو فى مكمنه الخفى » . ثم أضاف : « ان المرأة فى كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنطلق الى ميدان المركة المحفوف بالألغام والقنابل ظنا منها انها فى أمان تام وأنها قد عرفت مكامن الخطر ، غير مدركـة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذى يتربص بها فى الخفاء » . وذلك هو السبب فى أن بعض النساء تدخل فى تجارب متكررة مع نفس النمط المريض غير السوى : مدمن الخمر مثلا ، أو العدوانى الشـرس الذى يوسعها ضربا .

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التى جربت حظها فى الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت فى كل مرة ، مما جعلها فى رعب

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع فى نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل ٠٠ واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن أنقذ زواجى من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟! » ٠

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها فى أداء دورها كزوجة لكنها تخطىء لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فإن نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذى هيأ لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تمضى وراء الأهداف والمبادىء التى تريد تحقيقهـــا فى حياتها انن لاستطاعت أن ترى علامات الخطر قبل الاقدام على الزواج فى كل مرة من « القناص المسلح » !!

وأنت اذا خشيت الا توفقى فى اقامة علاقات ترضيك وتســعدك فاستخدمى اداة المهارة الأولى كى تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء القلق ، ثم وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

١ ـــ هل هناك أسباب نفس ـــ اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكى تكملى المظهر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله او وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشــعرك بالرضا عن نفسك ؟

ارجعى الى كراستك ، وابحثى عن تجارب الطفولة التى سجلتها بعد قراءة الفصل الثانى من هذا الكتاب ٠ هل ترين فى احــدى تلك التجارب البعيدة جذورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبيــة والرغبة فى الاعتماد على الرجل فى كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعى أمام عينيك هدفا أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبى القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك ٠

٢ ـــ هل القلق غريزة فيك ؟ هل تقومين بتدليل زوجك فتسارعى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو ـــ أو على الأصح يجب عليــه هو ـــ القيام بها ؟ ، ثم تهرعى لانقاذه من نتيجة اخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يواجهها بنفسه ؟ ٠٠ أى باختصار هل تلعبين دور الأم فى حياته ؟ هل تذعنين لرغباته فى أن يكون (سيد البيت) حتى لو كانت قراراتــه غير حكيمة وتتسم بالحمق والتسرع ؟ ان غرائز الرعاية والتدليل قـــد

تؤدى بك الى أسوأ النتائج •• فحذار من الانسياق وراءها ! • وتأملى هذا النموذج الذى تقدمه لك د• آن ويلسن شيف الطبيبة النفسية فى كتابها الرائع « واقع المرأة » وهى احدى الحالات التى كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على المبالغة فى تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى انها كانت تقطع له اللحم فى طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيت الزوجة نفسها والمكان والناس وأخذت تقطع له اللحم فى طبقه ، فأوسعها الأصدقاء سخرية ، وكان موقفا فى غاية الاحراج ، حتى انهما قررا بعد اللجوء للطبيبة النفسية لعلاج هذه المشكلة •

ارجعى الى كراستك مرة أخرى وراجعى حوادث الطفولة التى دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألى نفسك هل هذه الحوادث هى السبب وراء افراطك فى استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من الاتكالية يشجعه على التملص من أخطائه وعاداته السيئة • اذا تأكد لك ذلك ، فضعى أمامك هدفا أن تصبحى أكثر حسما مع زوجك ومع الآخرين •

٣ ـ هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيك التغير الذى يحدث لدور المرأة فى المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسئولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسئولياته هو ؟ وهل أنت واقعية فى تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك فى الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تراك تقصرين فى واجباتك نحو زوجك من فرط الارهاق فى العمل الذى يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟ •

لقد قامت « آن شيف » خلال عملها فى الطب النفسى بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات المجتمعية على الانسان • فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث ينفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذى يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذى لايطاوله فيه أحد !! أما الزواج المثالى طبقا لهذا الدستور فهو الذى يقوم فيه الزوج ـ أمام الناس ـ بدور الأب الحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف فى الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها فى ارضاء غروره

وتغذية انانيته بأن تتصرف كالأطفال القصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها · لكن ما ان يغلق عليهما باب البيت حتى تتبدل الأدوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحيكها وتكويها ، وتسير خلف زوجها الذى يتصرف كالأطفال تلملم بقاياه المتناثرة في أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » فانه على العكس من ذلك يملى على المرأة أن علاقاتها مع الآخرين تأتى في المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية او عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد فى المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دفقا شعوريا خالصا ·· لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة ! · ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترضخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقتها بنفسها ، ويستقر فى وجدانها ان مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها الا أن تفنى نفسها ، وتستنفد طاقاتها فى سبيل تعويض ذلك النقص ، ولا يزيدهــا ذلك الا امتثــالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك لأن تحوز الرضا ·· لا ·· فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها فريسة لشعور قاتل بالتفاهة وانعدام القيمة فى نظر نفسها ، أما اذا حاولت العيش بأحكام دستورها هى فــان الرجل – صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا – يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع · هكذا لخصت أن شيف رؤيتهــا للعلاقات بيــن الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وايجابا ، أما نحن فنقول ان المرأة فى عالمنا المعاصر أصبحت تكد وتعمل تماما مثل الرجل ، بينمــا تحصل على راتب اقل ، ثم لايسعفها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وأداء مسئولياتها العائلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية ان تكون هــى الضحية · لكننا رغم كل شيء نأمل ان ينشأ فى المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهمــا حقوقه وواجباته ·

ان تلك الاتجاهات السائدة فى المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين افراده وتهددها بالضياع · فالمرأة قد لا تقــوى على تغيير نصوص دستور الرجــل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها فى طريق

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق اكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة اية مشكلة تعترى العلاقات فى حيـاة الانسان بشكل قاطع ومباشر . وهكذا تصبح الزوجة اكثر استعدادا واكثر قدرة على ان تبادل زوجها حبا بحب وعطاء بعطاء .

اذا كان شعورك بتميز الرجـل يجعلك تقفين عاجزة أمـام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تشحذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخلك ، وتعلمـــى كيف توصلين افكـارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل واضح وصريح ، واجعلى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ماهو فى صـــالحك لا أن تتغافـــى لاحتياجاتك وتهمشيها .

٤ ـ هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هـل يزيد اضـــطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيـال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقاتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحـدد لـك المشكلة ويصف لها الحل المناسب .

قبل اقامة اية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنك بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصـر البقاء والاســتمرار . واعلمى انه من الوارد جدا ان تفاجئك مشـكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندئذ على تلك العيوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقاتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنهـا شـىء متغير بطبيعته ، لذا فهـى فرصة لاتعوض كى نتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين تـرى عيناك نواحى الجمـال والخير فى داخلك فسـوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقاتك بمن حولك . واذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك القلق ربما تجدين أن اكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من منطلق « انا السبب » ، وتتحملين التبعة كاملة بما فيها أخطاؤهم والعيوب الكامنة فى شخصياتهم !

أدوات اكتساب المهارة : طريقك
الى علاقـات خاصـة ناجحـة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها وقع اختيارها على اداة « لا أريد » ·· فنجحت في حلها · فبعد مضى خمس سنوات على تجربة زواجها الأول وفشلها ، لم تعثر على الانسان المناسب الذي يعوضها ويخرجها من الوحدة والألم النفسى · ويريحها من الحاح أبويها لكى تقبل اى زوج · لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيداً ، فقالت بتصـميم : « انا لا أريد اية علاقة عابرة ، أريد زوجا محبـا يتقبلنى بصدر رحب ويعبر لى عن مشاعره بنفسه ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلى » وهكذا طبقت أسلوب (أعرفى خياراتك) · وبعد ذلك أكدت لنفسها أنها يجب ان تتحلى بنفس الصفات التى تتمناها فى فارس الأحلام حتى تبادله عطاء بعطاء ، فالتحقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها باسلوب يتسم بالثقة والحسم · وتلك هى اداة (اقدمى على المجازفة) · واخذت تؤكد لنفسها فى هدوء أنها سوف تلقى فارسها قريبـا · امـا الخطوة التالية امامها فكانت أن تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، والا تعتقد ان أى رجل يبدو فى عينيها كالضفدع لن يلبث أن يتحول الى أمير · وبعد ان استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهـارة عثـرت فعلا على اميرها : ذلك الرجل الذى عاهدها على ان يشاركها أعباء (المملكة) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها الفورية بزوجها ·

اذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثـالى فخذى ورقة وقلمـا وارسمى خطا يقسم الصفحة الى عمودين · واكتبى فى العمود الأول الخصال التى تودين أن تتوافر فى ذلك الزوج · فمثلا :

١ ـ ان يتمتع بروح الدعابة ·

٢ ـ أن يكون دخله مناسبا ·

٣ ـ ان يكون مستعدا للمشاركة فى الأعباء المنزلية ·

٤ ـ ان يتذوق الموسيقى الكلاسيك ·

والآن اكتبى فى العمود الثانى صفاتك أنت ، ثم انظرى هل يتناسب العمودان ؟! هل لديك ما تقدمينه كى تعيش هذه العلاقة وتدوم ؟ ·· اذا

وجدت لديك نقصا في أية نقطة فحاولي تحسينها حتى تحققي التوازن المطلوب ، وهيئي عقلك الباطن لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سوف يزيدك قربا من الشخصية التي تبحثين عنها ٠

في احدى الأمسيات ذهبنا الى احد المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولفتت نظرنا احدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتست ملامحها بقدر كبير من التعاسة ، وبعد قليل اقترب منها احد الأشخاص وحياها واستأذن في الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن اضاء بابتسامة رائعة ، وتحولت في لحظة من ملكة للتعاسة الى احدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تغمر المكان من حولها ويالة من شعاع رائع ذلك الذي ينبع من القلب حين تغمره الفرحة ! ٠٠ هل تريدين أن يضيء لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسعي لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير في الزوج المثالي المنشود ٠ ضعي أمامك هدفا أن تحسني التعبير عن رضاك عن نفسك وعن آمالك المشرقة ، ودربي نفسك على الابتسام في وجه كل من يلقاك ، وحدثي أصدقاءك بالنعم التي اسبغها الله عليك ٠ تعلمي كيف توحين لنفسك بأنك سعيدة حتى في الأيام التي تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تبخلي أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت في الوصول اليه ٠ عندئذ سوف يغمرك نفس الشعاع الذي أضاء وجه تلك السيدة في المطعم : ذلك الشعاع الذي سوف يجذب فتى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين ٠

من أفضل الكتب التي نرشحها هنا كي تزدادي قربا من ذاتك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، وباتريك فاننج و « لا تقولي نعم اذا قصدت أن تقولي لا » للدكتور هربرت فنشترهايم وجين باير ٠

أدوات اكتساب المهارة : تخلصك من العلاقات الخاصة الفاشلة

اننا لا ندعي هنا أن هذه الأدوات تقضي على جميع المشاكل التي قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع اثنان مختلفان في الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب ٠ انما نقول أن بامكانك الخروج من الحلقة المفرغة التي يرميك القلق في داخلها حتى تنجحي في

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والتأكد من أن الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقيا فى نقطة واحدة ٠ أما اذا لم تنجح تلك المساعى فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل فضها والتخلص منها ٠

لكن القلق احيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوساوس : « ماذا سيقول عنى الناس لو طلقت ؟! » ، « كيف ساعيش بلا زوج يحميني ؟ » ، « كيف ساواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم اجد زوجا آخر مناسبا ؟ » ٠ أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها اشبه بلعبة المكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان ٠٠ واستحال أن تكتمل ! ٠٠ ورغم ذلك قد تتمسك بها المرأة بسبب تلك المخاوف ٠ وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من آفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من التعاسة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعتها وخرجت بكامل صحتها النفسـيـة من هذه العلاقة الخاسرة ٠

يقدم ستيفن جلو وكونى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكـون أشبه بالجندى الذى تعرض لوابل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله ٠ فهى تدخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقدهـا القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى انسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تنتابهـا نوبات من الحزن الشديد وتأنيب النفس والرغبـة فى اعتـزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتنظر حولها ، فتستعيد الوعى وتصمم على اعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد ٠

لقد اكتوى كل منا (جين ريوب) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلـد أمـام المحنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فاننا نعتقد أن أدوات اكتسـاب المهـارة هى الدرع الواقى من الصدمات العاطفية ٠ فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء

خوفها من انتهاء اية علاقة لا ترى سببا كافيا للابقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الفشل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطالبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل في العثور على الانسان المناسب ؟ . أن تلك الأسباب النفس ـ مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطىء .. أن كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا أنت . لـذا عليك ان تستخدمى طريقة (وماذا يهم ؟) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجى ؟ »

« لم يسبق ان وقع طلاق فى عائلتنا أبدا .. يبـدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا أنا » .

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » .

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترفق بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » .

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزيجات التى تتـم كل عـام فى امريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تحسبى انك « فلتة » او حالة شاذة . ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية واكتبى : « لا بأس على لو اخطأت قليلا .. فالانسان خطاء » .

والآن اعلمى ان رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعـادة البناء ، وينبغى أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة . فاذا شعرت انها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها ان تتعلم كيف تفى باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك ان العلاقات مع الآخرين تلبى حاجتنـا للشعور بالصحبة والائتناس حقا ، لكنهـا لا تحسن من شعورنا نحو انفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كى يرضى عنها . هنا تلعب الأداة الثالثة دورها .. تخيلى نفسك وانت تشعرين بكل الرضا من مهاراتك ومواهبك وأصدقائك ، وكل ما قمت بانجازه بمجهودك الخاص . ثم اكدى لنفسك انك انسـانة تستحق كل سعادة وحب . فاذا اخذت قرار انهاء العلاقة الزوجية فلتكونى حصيفة

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماليا بعد الطلاق .

حين استحال على جين الاستمرار فى زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفى تلك الأثناء وقع فى يدها كتاب هام ساعدها كثيرا واضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير . تنصح كل امرأة مقدمة على الطلاق ان تجهز قائمة بوثائق التامين ، والأسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب فى البنك ، حتى ارقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شيء قبل المناقشة فى اية تسوية بين الطرفين فى حالة الانفصال . وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة فى زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادىء الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستفى باحتياجاتها المالية مثلا وتحمى نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا أزمات او خسائر » .

تقدمى الى الأمام

كانت كاى وودارف فاننج تعمل فى منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان سايتس مونيتور » ، وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على اهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع .

عاشت « كاى » مع زوجها البليونير طيلة تسعة عشر عاما لم تذق خلالها الا الشعور بالتعاسة والهامشية ، اذ لم يكن مطلوبا منها الا أن تكون زوجة وربة منزل . وتضيف جو برانز ، التى الفت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » ان زوجها كان على راس امبراطورية شاسعة فى عالم الصحافة ضمت شيكاجو تايمز وشيكاجو ديلى نيوز ، وسايمون اند شوستر . بينما كان عليها ان تتنازل عن اى طموح فى العمل ، وأن تكتفى بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاى فيما يبدو ادركت يومها الكبير ان الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة الحالك ، فتقول : « لننى لا أنكر أن أروع ما يمكن أن يحدث لامرأة هو ان يوفقها

اله الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها في الجامعة ، لكنني أعتقد اعتقادا راسخا أن قدرا من المتاعب والاضطراب في الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة • فالحياة حين تسير بسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة اكتساب ذلك النضج » •

وتحقق النضج فعلا لكاى ، فاقلعت عن التدخين والأدوية المنومة ، ورحلت الى الاسكا ! وحصلت على أول عمل في حياتها : امينة مكتبة في جريدة « انكوراج ديلى نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتها ، التقت بزوجها الثانى لارى فاننج ، وكان صحفيا ناجحا في نفس الجريدة ، وانطلقا معا في عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبنى العديد من قضايا البيئة التى لم يكن للرأى العام علم بها ، لكن ما لبث لارى أن وافته المنية بعد اربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضخم من المسئولية والأمانة لتحمله وحدها • تقول : « لقد كنت احب لارى حبا كبيرا من أعماق قلبى ، كان كل شيء بالنسبة لى ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير (كرستيان ساينس مونيتور) •

ان قصة كاى فاننج تدلك على ان الفشل في احدى العلاقات قد يفتح امامك بابا آخر لاكتساب النضج الذى سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة اكثر نجاحا وحوارا • ان استخدامك لأدوات لكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة القلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك اكثر استعدادا لكى تمارسى حياتك بطريقة ايجابية سواء بمفردك أو بصحبة زوج آخر يبادلك حبا بحب •

الفصل الثالث عشر

أدوات اكتســـاب المهـــارة تخلصــك من القلق على الأبنــاء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضــحيتها الأبناء ، فالمئـات تصرعهم السيارات المسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا لاستهتار الشباب في قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمآسي الانتحـــار الذي أخـذ يستشرى بين المراهقين ، ومروجي المخدرات الذين يندسون وسط الطلبة حتى في أعرق المدارس وأرقاها ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين في كل مكان ·· وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التي يتفاقـم معها شـــعور الأمهات بالمسئولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله · فاذا لجأت الأم لخبـراء التربية وجـــدت آراءهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة · ومن هنا كان تخبط الأم ووقوعها ضحية سهلة في براثن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن في القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأي مكروه ! ·

عندما استطلعنا اكثـر ما يسـبب القلق للأمهـات من عضـوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى في أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل الى الأهداف الآتية :

١ ــ اقرار النظام والانضباط في المنزل دون ايذاء مشاعر الأبناء باللجوء الى الضرب ونحوه ·

٢ ــ حماية الأبناء من المرض والحوادث ·

٣ ـ ابعاد الابناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورفاق السوء ٠

٤ ـ تشجيع الأبناء على التفوق الدراسي ٠

٥ ـ الوصول الى صورة الأم المثالية ٠

ترى ٠٠ هل تعتقدين ان القلق يساعد على تحقيق أي هدف من هذه الأهداف ؟ يبدو أن معظم الأمهات يعتقدن انه احد العوامل المساعدة اذا ادى فعلا الى تغيير السلوك او الأفعال ، لكن ماذا لو لم يتغير اي شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعناها انك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بانه هدام وسوف يعجزك تماما عن اى تفكير سليم ٠

استمعي الى « ميلى » ـ ٦٤ عاما ـ اذ تقدم لك خلاصة تجارب عمرها وخبرتها فى تربية ابنائها الاربعة ٠٠ تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو ابنائنا ، فاذا كنت اما فانت تريدين توجيه ابنائك وارشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة انك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل ٠ انت تتمنين ان يشبوا عن الطريق ليصبحوا افرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة ٠ وتشعرين بأن مسئولية ذلك تقع على عاتقك انت وحدك ٠ لكنني استطعت الآن وبعد ان كبر أولادي ان ادرك اننا يجب ان نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى مايحمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجني من ورائه خيرا أبدا » ٠

ونحن نتفق مع ميلى فى الرأي ، فالأبوان الواعيان يحرصان دوما على حماية ابنائهما من المرض والمخاطر التي تهدد سلامتهم ، كما صدقت ميلى حين قالت ان القلق لا يمكن ان يكون شعورا بناء ٠ فبالاضافة الى تدمير الذات تجدين ان القلق يزرع فى داخل ابنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لانك تقدمين لهم المثل الحي الذي يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلق والخوف تزايدت احتمالات ان تنطبع على شخصياتهم ملامح القلق والتوتر والخجل ، والخوف من الاقدام على المغامرة او المجازفة بالدخول الى هذا العالم الذي لا يرون فيه الا متاهة موحشة محفوفة بالأخطار ! ٠

ويقدم لك الدكتور برونو بتلهايم أستاذ علم نفس الطفل في كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمي على هذه الظاهرة فيقول : « ان قلق الابوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لأن الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعمق ، ثم يتصاعد الأمر حين يتنافس كل طرف في شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبي .. فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذي يصدر عن أبويه أمام كل مايخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان في هذا الحدث أو ذاك نهاية العالم . والسبب في ذلك يرجع الى ما لقنه له أبواه دون أن يشعرا من أن شعور الانسان المهزوز لديه لاينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما ان يستشعر الطفل ان أبويه عاجزان عن التكيف امام أى موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلي » .

وقد علقت احدى الأمهات من عضوات مجموعاتنا الصغيرة قائلة : « انني لا أتخيل أن يأتي اليوم الذي يصل فيه الأبوان الى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكنني أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق الى اهتمام ايجابي مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذي يتطور بنا الى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

اذا كان هدفك أن تكوني أما ناجحة ، فلا تدخلي بقدمك الى دوامة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التي تطرأ في حياة أبنائك . فان اتسمت تعاملاتك مع ابنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التي لايشوبها التوتر أو الخجل . اننا لانستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعيه في تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسبك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذي قد يفسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

أشهر المداخل للقلق على الأبناء

استخدمي أداة المهارة الأولى لكي تفتشي عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :

● هل لمخاوفك أسباب نفس – اجتماعية ؟ هل تقلقين على ابنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

من امارات هذا المدخل انك قد ترين انه ليس من حقك او انك غير جديرة بأن تعبرى عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح • هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما تريدين وضع حدود لأبنائك ليلتزموا بها ؟ هل تواجهين صعوبة فى أن تعبرى عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين ابناءك دفعا لتحقيق ماعجزت انت عن تحقيقه حتى لو علمت انهم لايرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح ابنائك مقياسا لنجاحك انت ؟ اذا جاءت اجاباتك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحى لنفسك ببعض الوقت كى تعيدى التفكير فيما تتمنينه فعلا لأبنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذينه معهم سوف يرتد اليك مرة أخرى ، فاذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كى يشعرك كل منهم بمدى حبه لك •

استخدمى اداة المهارة الرابعة كى تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحى الحلول وفكرى فى البدائل • انصتى بأهتمام لما يقوله ابناؤك ، ثم قدمى لهم الرد الواعى المناسب • وبمزيد من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الاقدام على المجازفة بأن تتصرفى مع ابنائك بشخصيتك الحقيقية ومن اعماقك ، ولما لن يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لايجدوا اى حرج فى أن يفضوا اليك بأدق أسرارهم وآمالهم وأحلامهم بكل ثقة واطمئنان • اذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فانت النموذج والقدوة • وهكذا سوف تكون لديك القدرة على ان توليهم العناية الايجابية التى يحتاجونها كى يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم •

● هل وراء القلق اسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه ، ودافعا غريزيا لكى ترشده وتبذل له من الحب والحماية مايكفل له وقاية تامة من اى خطر • لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وان تسمح له بتحمل نتيجة افعاله ، بحلوها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية • هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ أبنائك من الخطر الحقيقى ، وبين أن تدعيهم يعانون عواقب اعمالهم الطائشة ؟ هل يمكنك ان تتركى ابناءك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات السيئة فى شهادات ابنائها ــ ٨ ، ١٠ سنوات ــ فجن جنونها لعلمها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسى هو

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خللا ما فى مســتوياتهم الدراسية أو التحصيلية • تقول : « لشد ما اخافنى أن يكـــره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة الفكر ، واتخيلهم وقــد كبروا ، وكبرت معهم المأساة حتى وقعوا فى هوة الضـــياع فى ســن الخامسة عشرة • ولم اتصور ان اتركهم لذلك المصير المظلم ، فأنا امهم والمسئولة عنهم » •

وبدأت « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صـــباح ، كانت تصيح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون ان يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متثـــاقلين ، ويتلكأون حتى يفوتهم جرس الحصة الأولى • وفى يوم من الأيام نصحها احد المدرسين أن تشترى لأبنائها منبها ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها • ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت اكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقـــاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة •

وصممت نان على الا تتدخل أو تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد أن يفرغ جرس المنبه ولايستيقظون • بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع أساليب الاسترخاء وصرف الذهن التى قدمناها لها • كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « الفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها انها تستحق هذا الهدوء النفسى • فقد ادركت انها يجب أن تكف عن أسلوب « انا السبب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها •

ولما بدأ الأولاد فى التذمر من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على انه شىء يدعو للأسف ان تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة • ومع قدوم الأســبوع الثانى ادرك الأولاد أن أمهم لن تخف لنجدتهم من العقاب ، فبــدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، أما الأم فقد تخلصت تماما من القلق •

والآن هل فكرت فى ابنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا فى دفعك نحو المدخل الغريزى للقلق الى مالا نهاية ؟ • اسألى نفسك : هـل

تبالغين فى حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا او الخدوش او العقاب المدرسي البسيط ؟ هل تبالغين فى حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادى بالاهمال او التقصير فى واجبك كام نحو ابنائك ، لكننا نامل ان تفرقى جيدا بين المسائل التى يجب ان تضعيها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التى يجب ان تتركى لطفلك التعامل معها وحده · وعلى الجانب الاخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه فى المدرسة ، او مع بعض الامهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الاعجاب ، واذا لزم الأمر اذهبى لاخصائى العلاج النفسى · واعلمى انك اذا لم تكفى عن فرض حمايتك المتسيبة على أولادك ومنعهم من تحمل مسئولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من غرس ذلك فيهم اذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم اضعاف اضعاف · لكيلا تقعى فى ذلك الخطا ضعى لنفسك هدفا ان تزيدى من تقديرك لذاتك ، فاذا نجحت فى الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى بعد لاحتياجات اطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك او الشعور بوجودك ·

● هل وراء قلقك اسباب مجتمعية ؟ هل تخشين ان يتورط ابناؤك فى الجريمة او يسقطون فى هوة الادمان او الانحراف ؟ انها فعلا اخطار حقيقية تتربص بالابناء فى كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحسما فى التعامل معهم ، فاذا نجحت فى توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب لذن فلتهدئى بالا ولتكفى عن القلق بلا مبرر لان ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم ابناءك معك ·

يقول د· ريجى ستيوارت اخصائى العلاج النفسى فى كلية طب ساوث وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الاباء الذين يقلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن سيطرتهم ان يتخذوا اولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة ابنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم ان يتقبلوا الحقيقة القائلة بان المراهق يجب ان يتحمل مسئولية افعاله كاملة · يقول : « اذا واجهت ابنك فى فترة المراهقة اية مشكلة فحاولى التعرف على ابعاد تلك المشكلة ، واطلبى له المساعدة اللازمة من المختصين · عبرى له عن اهتمامك واشركيه فى مناقشة اسباب خوفك عليه وحرصك على الا يعرض نفسه للأذى ، فاذا اصر على ان يؤذى نفسه فلن يكون فى استطاعتك حمايته وحراسته فى كل خطواته ، فتلك مسئوليته هو ، وعليه إن يتحمل عواقب افعاله وان يتقبلها كيفما كانت ·

الكلام سهل ·· نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة ·· خاصة على الأم والأب اللذين يعلقان كل الآمال الكبيرة على أولادهما ومستقبلهم · لكن اذا لم تتقبلي هذه الحقائق رغم صعوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لاسيطرة لك عليها » ·

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة انك تقعين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام باية خطوة ايجابية ؟ هل تقلقين اكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمحي لنفسك بالقسط الذي تحتاجينه من الراحة يوميا ،، واذهبي الى الطبيب واعرضي عليه مشاكلك ، واعملي بمشورته بأن تولي نفسك عناية صحية اكثر خلال الأسبوع السابق على الدورة وسوف تشعرين بتحسن في كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك ·

اصرفي ذهنك عن القلق وانطلقي للامام

لقد ادركت الآن بلا شك كيف ان القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف الذهن عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء · استخدمي اداة لاكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومي بعملية شحذ للأفكار كي تحصلي على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف الذهن عنها · خذي ورقة واكتبي « انا قلقة لأن ابني ········ » (اعرضي مايزعجك من افعال ابنك) ، وراقبي اسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع ام المستقبل ، فاذا كان الحدث يقع الآن فاكتبي مثلا : « انا قلقة لأن ابنتي الصغيرة تمص اصبعها » او « لأن ابني كون صداقات مع اولاد لا ارتاح لهم » · ثم قومي بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة · قومي بشحذ ذهنك من اجل استجماع افكار وحلول عديدة ثم اختاري الحل الأمثل ·

ففي مواقف مثل التي ذكرناها لك الآن يمكن مثلا طلب النصيحة من احد المتخصصين والعمل بمشورته كي تكف ابنتك عن مص اصبعها ، بل يمكنك اقناعها ان ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها في اللعب بعروستها · اما بخصوص ابنك فوضحي له اسبابك ودوافعك للحكم على اصدقائه بأن افعالهم غير عاقلة ، وانهم يقدمون على مجازفات غير محسوبة العواقب · ثم اسألي المدرسين والمشرفين في مدرسته عن

سلوكه كي تكتشفي أي مشكلة قد تطرأ عليه • يمكنك بشكل أخص أن تملئي الثلاجة بما لذ وطاب من نوعيات الطعام التي يحبها هو واصدقاؤه حتي تجذبيهم الى البيت حيث سيكون في استطاعتك اقامة حوار معهم ، واقناعهم بممارسة الانشطة الايجابية بدلا من السلبية •

تذكرى وانت تعالجين مشاكل اولادك اليومية ان تتحاشى الحوار مع « رفاق القلق » ، فهؤلاء لن يزيدوك الا قلقا ، وسوف يحطمون روح التصميم في داخلك على اصلاح الأوضاع • وأكدى لنفسك انك قادرة تماما على تحقيق التواصل مع اولادك ، وعلى تغيير مالا يعجبك من سلوكك المتطرف في القلق • واعلمي أنك كلما ابتعدت عن التفكير في أن مكروها سيقع لأبنائك كنت اكثر قدرة على أن تعتني بهم وتقدمي لهم مايفيدهم •

لقد اعجبنا كثيرا بأسلوب صديقتنا شيلا في تعديل مسار تفكيرها ، فهى واحدة من انجح العاملات في مجال القاء المحاضرات وقد قامت بتأليف كتاب « اصنعى الفرق بيدك : اثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت اما في مطلع حياتي لاحظت كيف ان القلق يلحق اذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين ان ألجأ الى اسلوبين للتعامل مع القلق على اسرتي وعملي ، حتى لا اقع في شرك ما اسميته (حالة القلق) وهى الحالة التي تتراكم فيها توافه الأمور حتى تصير جبلا تزحفين تحته • الأسلوب الأول هو اسلوب النهار •• وفيه اقول لنفسي : « سوف افكر في هذا الأمر يوم الجمعة » • فاذا اعترانى قلق ما في خلال الاسبوع قلت لنفسى انني لاوقت لدى الآن لكي افكر فيه ، لكني سوف ادونه في ورقة • وحين يأتي يوم الجمعة اتناول القائمة فاجد لدهشتي ان ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت ــ وذلك لأنها لم تحدث في الواقع ــ اما الـ ١٠٪ الباقية فكنت افكر فيها بعض الوقت ، ثم اشعر انها لم تعد لها اهمية بعد أن مضى عليها يوم او يومان ، وكان الأمر كله لايستغرق منى سوى ١٠ دقائق في كل يوم جمعة •

اما الأسلوب الثاني فهو اسلوب الليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهي ان الانسان لايمكنه التفكير في امرين في نفس اللحظة • فكنت اردد بعض الأدعية وأصلى ، ثم افكر نفسي بنعمة الله التي اسبغها على واحمده عليها • فحين اصيبت امى بالشلل حزنت حزنا كبيرا عليها ، خاصة وأنها لم تحقق اى تحسن يذكر مع العلاج الطبيعى التأهيلى •

لكني كنت استبدل بقلقي عليها تفكيرا آخر في نعمة الله ، وأحمده على انها الآن نجحت في استخدام يدها اليسرى في تناول الطعام ، وانهـــا تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيرة . ولم يستغرقني ذلك طويلاً حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فاخلد الى النوم » .

ماذا تفعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

داخل محارة القلق

تتذكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث في الرابعة من عمرهـــا ، كانت ترقد في المستشفى بين الحياة والموت ، تعاني من فداحة الحروق التي أصابتها . أما أمها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفســـها بأســـلوب « ياليتني ! » قائلة : « نعم .. كنت أريد أن أمنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت أسلق لها بيضا لتتسلى بتلوينه في ذلك اليوم المشئوم الذي جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلي من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل اليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعتذر لجارتي عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر دقيقة ولم أناولها البيض لحظة أن طلبته مني ؟؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل .. امسكي لسانك ، وتحكمي في أعصابك والا فلن تستطيعي العناية بجين وسوف تنهارين تماماً » .

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطرا عليهـــا ويصورا لها أن مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت هي فيه كأم ، وتعلمت أن تردد على مسامع ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وأنها تستحق الحب حتى رغم ابتعاد رفاقها الصغار عنها في المدرسة بســـبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها . ان ريتشيل في الحقيقة لـــم يفارقها الشعور بفظاعة الحـــادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرهـــا على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها كي تشعر بأنها انسانة طبيعية ، وأن ترضى عن نفسها كما هي رغم مأساوية الحادث . ذلك هو نموذج الأم الحنون الواعية ، الذي كانت جين في أشد الحاجة اليه وقتها .

رغم أنه من الصعب جداً على الانسان أن يقلع عن أسلوب « يلينتي » ، الا ان قصة « نيفا » دليل حي على مايمكن أن يحدث لو أسلم الانســان نفسه لذلك الأسلوب المدمر . كانت نيفا احدى زميلات جين خلال فتـرة عملها كمدرسة في احدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بطفلة بعـد انتظار طال دهوراً ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمــل فاشلة ، رزقها الله بطفلة أخرى ، وطارت نيفا من الفرح ، لكنها اضطرت للعودة الى عملها بالتدريس بعد أن أتمت الطفلـة خمسة أشهر . وفي يوم من الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالفاجعة التي نزلت عليها كالصاعقة !! فقد توفيت الطفلة الرضيعة فجأة بمرض مجهول يسبب الوفاة ـ الفجائية للأطفال الرضع . وانهارت نيفا تماما ، وتركت التدريس خوفا من أن يصيب ابنتها الأخرى ذات السنوات الخمس أي مكروه في الحضانة ، بل وذهبت الى الطبيب وطلبت أن يجـرى لها عمليـة تعقيم كاملة حتى لا تنجب أي أبناء .. خوفا من أن يتعرضــوا للموت هــم أيضا .

لقد كانت نيفا معذورة كل العذر في أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعي لها أن تشعر بـه ولكن لفترة من الزمن فقط .. لا طول العمر !! ان قرارها بترك التدريس كان دليلا على أن تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعي . لقد كان أجدر بها أن تركز كل طاقاتها فيما يمكن أن تفعله كي تساعد نفسها وابنتها الأخرى طالما أن المأساة قد وقعت وقضي الأمر .

تقول احدى الحكايات أن امرأة ذهبت الى أحد معلمي الطــرق اليونانية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة ! .. وتوسلت الى المعلم أن يعيد الحياة اليه ! فماذا قال لها الحكيم ؟! .. قال : « أعطني طفلك ، واذهبي .. واحضري لي انسانا لم يذق مرارة الحزن على فقد عزيز .. عندئذ سوف أعيد الحياة الى طفلك » ! وسرعان ما أدركت الأم الثكلى أنها ليست الأولى ولا الأخيرة التي اعتصر الحزن وألم الفقد قلبها ، فكل من يحيا في هذه الدنيا مكتوب عليه أن يفقد بعض أحبائه .. وعندما يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه أن يكمـل المسيرة ، ويمضي في الطريق .

وقد تكتشفين أن ما تمرين بـه مهما كان مأساويا بكل المقاييس قـد يحمل لك في طياته بعض الخير . تقول جين : « لولا تلك الحروق التي

اصابتى انا سعيت الى انتهاج الأسلوب الايجابى فى حياتى ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على ان يرى كل منهم الجمال الداخلى الذى يتمتع بـه رغم آثار الحروق او الجروح على وجهه وجسده » .

اذا تملكك القلق على طفلك بسبب اى حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمحى لنفسك بأن تحزنى على ذلك ، لكن حذار أن تقعى فى فخ « ياليتنى » . اما اذا شعرت انك قد وقعت فيه فعلا فقومى بالتدريب الآتى : اجلسى فى هدوء ثم فكرى فى أى حادث تكونين قد تعرضت لـه فى طفولتك . وتذكرى هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، لننى لا احتمل ان يحدث هذا لطفلتى » ؟ ثم حددى هل كانت اصابتك جسدية أم معنوية ؟ هل فشلت فى الدراسة ؟ هل فقدت احد والديك ؟ هل قاسيت الم الوحدة والفراق اثر فقدك لأحد احبائك فى الطفولـة أو فى شـبابك ، او حتى مؤخرا ؟؟

خذى ورقة وقسميها الى ثلاثة اعمـدة ، واكتبى عنوانا للعمـود الأول : (الحدث) ، والثانى : (شعور أمى) ، والثالث : (كيف اثـر ذلك على فى الكبر ؟) . ثم اكتبى فى العمود الأول الحادث الذى تعرضت له ، وفى الثانى كيف كانت مشاعر امك تجاه ذلك الحادث : هـل شعرت بالذنب ؟ هل انهارت تماما ؟ هل اجتاحها الحزن ، ام الغضب ؟

والآن فكرى فى الطرق التى كان عليك اتباعها كى يمر الحادث ، وتتجاوزى كل آثاره التى تركها عليك . فقد تكونين قد تعلمت مثل جين ضرورة أن يشعر الانسان بأن الجمال ينبع من داخلـه ، وأن يسـاعد الآخرين على استحضار نفس الشـعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة تثير الدهشة للتعويض عما فقدوه .

مهما كان نوع اللؤلؤة التى تكونت داخل محارة محنتك فاكتبيها على الورق ، وتذكرى ان اطفالك لو تعرضوا لأى صدمة فقد يجدون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال . اجعلى هدفك أن تساعدى ابناءك على الحصـول على هذه الفائدة ــ استخدمى أسلوب الفقاعة الوردية كى تتخيليهم يجتازون المحنة ، بل ويتفوقون بسببها . اطلقى سراحهـم ، ودعى القلق جانبا وتوكلى على الله الذى يهبنا القدرة على التسـامى فوق الألم ، نجتاز المحن ، ونجنى بعض الثمار من خلالها . فاذا نجحت

في التخلص من الخوف والقلق والتوتر فانك بذلك تقدمين أروع هدية لأبنائك .

جازفي بالتغيير المطلوب

نشرت مجلة « بيرنتس » في عددها الصادر في فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم وإليها » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، اذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها المساندة والدعم ، في حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليج » و « ذا فاميلي ريزورس كواليشن » . وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الآباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا . والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للاقدام على المجازفة . فحين تتسلحين بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذي يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول أفضل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولفرض النظام والانضباط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق .

في هذه الأثناء يمكنك أن تتعلمي الحسم ، وتستخدمي أسلوب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدي في وجه هواجس « ماذا لو ؟ » التي تتربص بك كأم . والتدريب التالي سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التي تراودك عن نفسك وتسبب لك الوقوع في دوامة القلق بدلا من البحث عن حل .

قد تكتبين مثلا :

« أنا قلقة لأن ابنتي تمص أصبعها باصرار » .

قد تكتبين مثلا :

« ان ذلك يشوه صورتي كأم ، وأخشى أن يظن الناس انني قصرت في حبي واهتمامي بها ولهذا لجأت الى مص أصبعها » .

« وماذا يهم ؟ »

« نعم لن أهتم لذلك فأنا واثقة انني أحب ابنتي فعلا ولم أقصر

يوما فى رعايتها واهتمامى بها ، ولن التفت الى مايقوله الآخرون ، فأنا انسانة لها قيمة ، ولاينتقص من قدرى أن أخطأت قليلا فى تربية أطفالى طالما اننى سوف استدرك ذلك الخطأ » .

ان أسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعدك على اكتشاف مشاعرك الحقيقية لكى تفرقى بينها وبين ادراكك الخاطىء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « انا السبب » اذا خشيت أن يتعرض اولادك الفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية متشائمة ؟ هل ترين انه يجب أن تحسنى من نفسك كأم ؟ حددى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك انت وطفلك كالآتى :

- «اننى انسانة لها قيمة ، ولا ينتقص من قدرى ما قد يفعله ابنائى»، لتعترف انها عبارة قوية ، لكنها حقيقية .
- على ابنائى أن يتحملوا مسئولية افعالهم ، تماما كما أتحمل انا مسئولياتى .
- بيدى أن احرر نفسى من القلق ، لأننى بهذه الطريقة ساتمكن من مساعدة ابنائى .
- ان حال ابنائى يتحسن يوما بعد يوم .

ولاتنسى أن تؤكدى لنفسك دوما أن قدرتك على مساعدة ابنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذى استطاع استغلال انزعاجه على مستوى ابنائه فى الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر أن والديه كانا ينزعجان من درجاته المتوسطة ويقولان : « انك اذكى كثيرا من أن تكون درجاتك بهذا المستوى » . ولما كبر دالاسيت أصبح من اكبر رجال الأعمال فى مجال التأمين والعقارات . وأدرك بخبرته أن الطريقة المثلى لاثارة حماس الموظفين للعمل هى أن يضع لهم خطة عمل موضحا فيها الخطوات المطلوبة لتحقيق الانجازات . أما أولاده فقد وضع لهم كتيبا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على أعلى الدرجات بأسهل الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لتنين وغوريلا وبطل كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القارىء بالحصول على أعلى الدرجات اذا اتبع الأسرار الخاصة التى يهمس له بها ، فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور العقلية والحقائق

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات . وفعلا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع أبناء المؤلف لدرجة شجعته على أن يقوم بطبع الكتاب ونشره وطرحه فى السوق ، فتلقفته المدارس الخاصة فى دالاس لتطبع منه ١٥٫٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن .

يقول المؤلف : « لقد اردت بهذا الكتاب ان اقول لأبنائى : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا افضل ما اتوقعه منكم » ، بدلا من ان اقول لهم : « يجب ان تحصلوا على اعلى الدرجات » .

لقد ادرك هذا الأب حقيقة الموقف ، واقدم على المجازفة بالتصرف العملى بدلا من القلق والالحاح على ابنائه وتانيبهم ، وهكذا لم يساعد اولاده فقط فى اداء واجباتهم على اكمل وجه ، بل امتدت مساعدته الى آلاف غيرهم ، كما انهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

متى يمكنك الكف عن القلق على الابناء

علمتنا الخبرة فى التعامل مع الأمهات ان المرأة ما ان ترزق بالأطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين . لذا فمن الاهمية بمكان ان تتعلمى كيف تصرفى ذهنك من القلق على ابنائك منذ صغرهم . ومع ذلك يمكنك البدء فى ذلك فى اى وقت ، فالوقت لم يفت بعد .

من بين صديقاتنا سيدة — سوف نسميها نورما — هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بدأت تشعر بضرورة ان تتعلم الحسم فى تعاملها مع ابنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية ابنائها بمفردها بعد ان هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ورزق اطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدأت نورما تقلق على احفادها ، فقد اهملتهم امهم تماما وانساقت وراء رفاق السوء الذين اوقعوها معهم فى شرك الادمان .. وبدأت رحلة التشرد اللانهائية ، فقد اخذت الأم تتنقل بأطفالها من بيت الى بيت كل شهر مستغلة أن بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، وبسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة الى مدرسة فشل الابن الأكبر — ١٠ سنوات — فى تعلم القراءة ، واكتشفت نورما أن جميع اسنانه الدائمة نخر فيها السوس بسبب انه كان يعيش على اطعمة تافهة ،

خالية من أية قيمة غذائية اذ لا طعام في المنزل تعده الأم · وكانت الطامة الكبرى هي القمل الذى غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدى شيء » · كانت تتصل يوميا برفيقة قلقها لتتبادلا الشكوى بلا نتيجة وفي يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة ·· فقلنا لها ان القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وان عليها اما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتناساها · واتضح أن نورما لم تستطع ان تقف من بعيد وترقب احفادها يقاسون تحت وطأة الحياة التعيسة مع أمهم التى أدمنت المخدرات ·

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فوضعت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا في رعاية الأب ، وذلك لاتاحة الفرصة الأخيرة للأم للاقلاع عن تعاطى المخدرات ، والعثور على عمل مناسب يضمن لها دخلا ثابتا · واتفقت الأسرة كلها على أن تعتنى نورما بالصبي ذى الأعوام العشرة ، على أن يأخذ ابنها ــ ابو الأولاد ــ الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها الطفل الرضيع ، مع السماح للأم بزيارة أطفالها كلما أرادت ·

واتبعت نورما أسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما أوهمها التفكير السلبي انها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلدت للراحة والاسترخاء حتى تصل الى حالة (ألفا) وتخيلت نفسها وقد أحاط بها أحفادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا · كما اقنعت نفسها بأنها يجب أن تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لايمكن أن يتم بين يوم وليلة ، بل ان عليها أن تحل كل مشكلة على حدة ·

وتحكى نورما : « كان القلق يقتلنى على أحفادى ، لكنى لم افعل شيئا واحدا اغير به الظروف ، ثم أدركت فجأة أن الأمر بيدى اذا كنت فعلا أريد انقاذهم ، فسعيت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن الجهد المطلوب منى الآن يفوق طاقتى في هذه السن المتقدمة ، الا اننى أشعر بالقوة في مواجهة كل الصعاب : التعب والقلق والخوف ، فاننى مؤمنة باننى ابذل ما في الامكان من مساع وجهود » ·

اننا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التى استطاعت ان تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل البناء ، لقد قدمت من روحها وقلبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الاباء والأحفاد كيف يتحملون مسئولية انفسهم · ذلك هو الهدف الذى نتمنى أن تضعيه نصب عينيك انت أيضا ·

لم نقرأ فى حياتنا اروع من وصف جبران خليل جبران للعلاقة بين الاباء والأبناء ، اذ قال فى كتابه الجميل « النبى » مخاطبا الأب : « عليك ان تحيطهم بحبك ·· لا فكرك ، فان لهم افكارهم الخاصة ·· عليك ان تؤوى أجسادهم ·· لا أرواحهم ، لأن أرواحهم تهيم فى دار الغد ·· تلك التى يستحيل عليك ان تطأها ولو فى أحلامك » ·

اذا تعلمت كيف تتصدين لما فى وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف تصرفين ذهنك عن الآمال والتطلعات غير الواقعيـــة ، وكيف تفكـرين بموضوعية ايجابية فسوف تمهدى الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هو ، ويكتشفوا ذواتهم الحقيقية ، كما ستتحررين من دوامة القلـق الى الأبد ·

الفصل الرابع عشر

أدوات إكتســـاب المهـــارة

تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من أوربا – سنطلق عليها اسم ماريا – حباها الله جمالا طبيعيا أخاذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب · وفي يوم من الأيام قررت ماريا أن تدرس لكي تصبح اخصائية في العناية بالجلد بالبشرة ، لكنها ما ان انهت دراستها حتى بدأت تتوهم ان بشرتها قد تلفت ، وحالتها لاتطمئن ، فأخذت تنفق المال على مستحضرات التجميل حتى التمست تماما · في هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء العالمية ان تعمل به كعارضة ·· الأمر الذي لم تكن تحلم به ابدا وقام أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لساقيها للاعلان عن منتجاته · وطارت ماريا من الفرحة ، وأسرعت بتسجيل اسمها في وكالة عارضات الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلا : « يلزمك ان تكوني اكثر نحافة حتى تبرزي جمال معروضاتنا وتروجي لها ! » فالتمست له ماريا انها سوف تنقص وزنها على الفور ، وفعلا بدأت في اتباع نظام غذائي شديد القسوة يعتمد على الصيام التام ، واصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشعب الأول ! »

ثم حضرت ماريا لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين في منزلها ، وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم اوت الى الفراش ، وعبثا حاولت ان تنام ، لكن الجوع كان يقرصها بشدة ، فنهضت من السرير ، واخذت تعبث في المطبخ حتى عثرت على كيس به خمسة ارطال من البطاطا ، فأسرعت بشيها في الفرن واخذت تلتهمها حتى اتت عليها تماما ·· ثم اوت الى الفراش واسلمت جفنيها

النوم في ثوان !! .. لكن في الخامســة صباحا افاقت من نومهـا على مغص شديد .. فاسرعت بايقاظ جين ، وتوسلت اليها ان تسرع بها فورا الى المستشفى فقد كان المغص يمزق امعاءها .

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم اكن قد سمعت عن « البوليميا » او الشره المرضي ، لكني ادركت ان ماريا تعاني من مرض معين لا اعرفه . فقد كانت تمتنع عن الطعام اياما حتى يقرصها الجوع فتنهار مقاومتها لتلتهم كل ما يقابلها من طعام ، وباية كمية ، ثم تسرع بافراغ جوفها من كل ما فيه . وكانت النتيجة الأليمة ان ماريا التى كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المكتملة ، اصبحت عبارة عن قوقعة خاوية جافة ، فقد ادى بها القلق على مظهرها الى تخـريب صحتهـا وتعريض حياتها كلها للخطر .

صحيح ان حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلــق على المظهر والصحة ظاهرة موجودة فعلا في كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من عضوات مجموعاتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق . لكن الشكاوى تفاوتت بين السمنة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وحب الشباب ، والكلف ، والنمش ، او الأنف القبيح ، او الصدر الضامر ، او المترهل ، او الشعر الخفيف ، او الكثيف . كانت كل واحدة منهن تخشى التقدم في العمر ، حين يتجعد وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدودب ظهرها . وكان بعضهن يبالغن جدا في ذلك القلق سواء اكانت مخاوفها وهمية ام بسبب حقيقى لدرجة فاقت قلقها على اولادها او عملها او اى شىء آخر في الدنيا .

وقد اعربت الكثيرات عن خوفهن من الاصـــابة ببعض الأمراض مثل سرطان الثدى ، او ترقق وهشاشة العظام .

ومنذ اقتحمت المــرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصبحت هــى ايضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التى كانت تهدد الرجال وحدهم في الماضي مثل امراض القلب والشرايين ، ناهيك عن خطر الايدز أيضا .

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، الا وهى أن القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعدمــت المؤثرات الخارجية . فالقلق الزائد على مظهرك لن يصل بك مثل ماريا الى حالة البوليميا ، لكنه سوف يرفع من منسوب الضغط العصبى في (برميل المطر) الذى تحملينه في عقلك ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يغـــرق تفكيرك كله فيسارع الجهاز العصبي الطرفي بالاستجابة للأزمة التــى

تستشعرها بأسلوب « الكسر أو الفسر » فيندفع بفيض غامر من الأدرينالين وباقى العناصر الكيماوية الأخرى التى تسبب لك خفقانا بالقلب ، وجفافا فى الحلق ، وارتفاعا فى ضغط الدم ، وتعطل جهازك الهضمى تماما • وبسبب تركيبتك الوراثية ، واستعدادك الفريد للتوتر ، فقد تصابين بنوبات ذعر ، أو بالصداع أو الأرق ، أو التهاب القولون ، أو الاسهال ، أو الاضطرابات الهضمية والام الفقرات القطنية ، أو الطفح الجلدى والقرحة •

ان الفرع الجديد من فروع العلوم والذى يطلق عليه (علم المناعة النفس ـ عصبية) قد أوجد دليلا دامغا على أن العواطف وأسلوب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضر بجهاز المناعة اكبر الضرر ، فعندما ينتابك القلق وتفكرين بشكل سلبى فانك بذلك تقضين على اى قدرة لجسمك على محاربة الأمراض • وفى مقال نشرته مجلة (ووركينج وومان) فى عدد ابريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ماكوين أستاذ ورئيس معامل فحوص الغدد الصم وعلاقتها بالجهاز العصبى بجامعة روكفلر نيويورك سيتى : « ان كلا من الضغط العصبى أو الارهاق الجسمانى يتسبب فى افراز هرمون بعينه ، فلو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعى فان جهاز المناعة يضعف جدا الى درجة تتزايد معها احتمالات الاصابة بالأمراض » فالمشاعر تلعب دورا مزدوجا هنا : فهى التى تستثير افراز الهرمونات ، ثم تتاثر بها •

وباستخدام أدوات اكتساب المهارة تكونين بالفعل قد أعلنت الحرب على القلق ، والضغط العصبى والنفسى الذى يجلب عليك مايؤثر على مظهرك ويقلل من جاذبيتك وجمالك ، كما تدعمين جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة وعذابها •

هل انت فعلا قلقة على مظهرك ؟

لكى تكتشفى السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك استخدمى اداة اكتساب المهارة الاولى • افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى ٣ أعمدة تحمل العناوين الاتية على التوالى :

« ماذا يقلقنى » ، « السبب الحقيقى » ، « اثباتات » •

فاذا كنت قلقة لاحساسك بأنك غير جميلة فلا تكتبي عبارات شاملة مثل « ان شكلي قبيح » ، « او انني لست جميلة مثل ماري » ، بـــل تأملي وجهك في المرآة ثم اكتبي العيـوب المحـددة التي ترينها فيه ، بل ترين أن الأنف اكبر من اللازم ، أو ان بشرتك غير صافية ، او ان شعرك باهت وفاقد الحيوية · وما ان تحددي أبعاد المشكلة حتى يمكنك البحث عن السبب الحقيقي للقلق ·

● هل وراء القلق أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل كان الآخرون يسخرون منك في طفولتك مثلا بسبب حجم انفك ؟ او شعرك ؟ او بشرتك ؟ هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذي يوهمك بأنك اقل جمالا وجاذبية من باقي النساء رغم ان ما رأيته في المرآة كان طبيعيا بكل المقاييس ؟ اذا سمعت داخل نفسك صوتا يقول : « يجب او يتحتم على ان ابدو اكثـر جمالا من ذلك » اذن يمكنك بكل ارتياح تصنيف مشكلتك على انها احدى المشاكل النفس - اجتماعية ·

ان الاعداد الجيد يجعلك تبدين أكثر جمالا وجاذبية كانتقاء الثياب المناسبة مثلا ، واختيار الالوان التي تناسب لون بشـــرتك ، وعليك ان تتقبلي الجوانب التي تظل بلا حل ، وتؤكد جين ذلك قائلة : « لقد كان من الممكن ان اضيع عمري كله في الحسرة على آثار الحروق التي اصدت وجهي وجسدي كله ، لولا انني ادركت ما اعطاني الله به من نعم أخرى وهبات عظيمة ، فانا اذكر نفسي دائما بانني رياضية ، واتمتع بخفـــة الحركة وســرعة البديهة ، وهكذا اصبح كل تركيزي على نقاط القوة لا على جوانب الضعف او العيوب » ·

استخدمي اسلوب « وماذا يهم ؟ » كالآتي :

« ماذا يهمني لو كان انفي كبيرا ؟ » ·

« سوف يحملق الناس في » ·

« وماذا يهـم » ؟

« سوف اشعر بالاحراج والضيق » ·

« وماذا يهم ؟ »

« انني سوف اتخلص من تلك الشعور ، فلا عيب أن أشعر بقليل من الضيق ، فكل انسان فى الدنيا يتضايق لسبب ما فى داخله · لذا سوف استخدم ادوات التجميل وتسريحات الشعر التى تبرز ملامح أخرى فى وجهى لتصرف الأنظار عن انفى · سوف أركز على ابتسامتى الحلوة ، وعلاقاتى الطيبة مع كل الناس » ·

ثم اكتبى بعض الاثباتات مثل : « ان انفى شكله مقبول ولا عيب فيه » أو « اننى اتمتع بنقاط قوة عديدة ، ان لى ابتسامة ساحرة ، كما اننى أحب الناس » ·

● هل تعانين من احدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك فى مقارنة مع نجمات السينما وعارضات الأزياء اللواتى تحتل صورهن اغلفة المجلات واعلانات السينما ؟ ان مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فان شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك أن تبذلى كل ما فى وسعك حتى تبدى فى أجمل حالاتك ·

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هــل انت مفرطــة فى السمنة ؟ هل بدأ الشيب يدب فى شعرك ، هل زحفت التجاعيد الى وجهك ؟ لقد اوضحنا فيما سبق أن السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى ــ اجتماعى ، أو مجتمعيا · فاذا وضعت لك فى اعتبارك فامامك خياران : اما أن تتقبلى تكوينك واستعدادك الجسمانى وأن تغيرى الطريقة التى تنظرين بها اليه ، أو أن تقررى تغييره بشرط أن يكون هدف التغيير الذى وضعته امامك واقعيا ويمكن الوصول اليه ·

ان اللجوء لجراحات التجميل اصبح من افضل الوسائل الحديثة لكى تصلح المرأة من العيوب التى تراها فى مظهرها · فاذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور الكامل للهدف الذى تصمين اليه ، وتخيلى نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائعة الجمال ، أو فى غايــة الرشاقة بعد اتباعك لنظام غذائى ناجح وعاموه لانقاص الوزن ــ امــا اذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، فسوف تجدك لاحقا فى هذا الفصل على كيفية استخدام اداة اكتساب المهارة الخاصة لكى تصرفى ذهنك عن المشكلة وتدعيها تمر فى سلام ·

اعرفي خياراتك للتخلص من القلق بشأن الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك . وليكن مثلا انه الخوف من الاصابة بسرطان الثدي :

● هل لخوفك أسباب نفس ـ اجتماعية ؟ اذا قرأت مقالا عن سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لامحالة .. انا اعرف حظي الأسود ! » ؟ يجب أن تعترفي أن تفكيرك سوداوي يتسم بالقلق المرضي ، واعلمي أن الأمر بيدك ولا تستسلمي للهواجس والأوهام بل اكدي لنفسك انك قد تحررت تماما من الخوف من سرطان الثدي .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك المقربات من اجريت لها عملية لاستئصال الثدي ؟ هل تتسلين « برفاق القلق » لتتبادلوا «الحواديت» المرعبة عن سرطان الثدي ؟ اذا صح هذا فدوني هذه الأسباب ، ثم اكتبي هذه الاثباتات : « ان تجربة صديقتي المؤلمة ليس معناها انني سوف أصاب بنفس المرض اللعين ، فانا اتمتع بصحة جيدة والحمد لله » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي في أسرتك على مر السنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمالات الاصابة الوراثية التي أصدرتها الجمعية الأمريكية للسرطان في نشرات التوعية ؟ اذا صح هذا فاكتبي تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم اكتبي ما يؤكد انك سوف تناقشي مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تتبعي كل مايوصي به من فحص ذاتي كل شهر الى جانب عمل صورة اشعة على الثدي .

ورد في أحد تقارير المعهد الأمريكي للسرطان انه يتم اكتشاف ١٢٠٫٠٠٠ حالة من حالات الاصابة بسرطان الثدي سنويا في الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذي يدعونا للاهتمام ، وادراك خطورة هذا المرض . لذا فعليك أن تقومي بكل ماتستطيعين لكي تكتشفيه في مراحله المبكرة لذا حدث لا قدر الله . لعلي اى شيء الا القلق . وتذكري ان

ملايين النساء فى العالم بما فيهن بيتى فورد ونانسى ريجان قد اجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاودن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن بكل سعادة واحساس بالحياة . وقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض فى جميع انحاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدى ، مما ساهم فى رفع وعى النساء بشكل كبير . اكدى لنفسك انك قادرة على التكيف تماما مثلها .

اكدى لنفسك انك انسانة جديرة بالحب والاحترام ، وانك فخور بذاتك ، واعلمى أن الخطوات العملية التى تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قدرا كبيرا من الحرية كى يتمتعا بما لديك من مزايا ، أولها الحياة نفسها .

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها فى الندوة التى اقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير العلوم فى اجتماعها السنوى . كان عنوان الندوة « العوامل النفس ـ مناعية التى تساعد على الاصابة بفيروس الايدز » .

وقد توصل د. كارل جودكين استاذ علم المناعة النفس ـ عصبية فى كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذى قاد فريق البحث النفس ـ اجتماعى الحيوى ، توصل الى أن التفكير الايجابى والدعم الاجتماعى والتقليل من الضغوط النفسية والعصبية ، قد يطيل المدى الذى يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز . فمن بين اربعين رجلا من الشواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بتلك الفيروس ، اثبتت المتابعة أن الذين لم تتطور حالاتهم الى الاصابة بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانوا يتعاملون بشكل ايجابى مع الضغوط ، الأمر الذى لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز .

وقد اصدرت جامعة تكساس بيانا للدكتور جودكين اشار فيه الى نتائج بحث قام به على تأثير الضغوط النفسية على التطور المرحلى لسرطان العنق ، فقد لاحظ أن تلك الضغوط قد تؤثر على معدل افراز بعض الهرمونات فى الدم ، وتلك الهرمونات تحدث خللا فى جهاز المناعة مما يؤدى الى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورغم أن هذا

البحث مازال فى مراحله التجريبية ، ولم تثبت له نتائج اكلينيكية ذات قيمة ، فقد اعلن نقلا عنه ان العلاج الادراكي ، والتدريب على الاسترخاء ، والتمارين الرياضية من الممكن ان تمنع الاصابة بالأمراض ·

استخدمى العقل الباطن وتمتعى بالصحة

قدم دكتور ديباك كوبرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء » الدليل العلمى الدامغ على صحة مايؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، الا وهو ان للجسد (عقله الخاص به) ، حيث تقوم كل خلية باداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الادراك الخاص · فاذا مرض احد اعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضــاء ، وسارعت لنجدته على الفور دون ابطاء · وبناء على ذلك فانسك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وتوحين لنفسك انك بخير وبصحة جيدة ، ثم تغيرين اسلوب تفكيرك نحو الايجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة انحاء جسمك ، فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة · ويحكى د· كوبرا فى الكتاب قصة مدهشة عن امرأة كانت تعتقد ان لديها حصــوات فى المرارة ، لكن طبيبهــا وجد بعد الفحص الشامل ان المرارة سليمة ، لكنه فوجىء بنوع من الورم الخبيث لاتجدى معه اية جراحة ، وتوسل اليه افراد اسرتها الا يصارحها بحقيقة مرضها فاخبرها ان مرارتها سليمة تماما ولا اثر لأى حصــوات بها ! فهتفت المريضة « هذا رائع ـ الحمد لله » وانصرفت وهى واثقة انها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها ان تعيش كما تحب بلا قيود ·· ومن العجب انها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ··

يرى د· كوبرا ان جســم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « انا سليمة معافاة » فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض اينما وجده ·

اذا كنت تعانين من اى مرض ، او كنت تخشين الاصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلى الى حالة (الفا) كما وصفناها فى الفصل الثامن · قومى بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كي تبرمجى عقلك الباطن عن طريق التصورات الايجابية والاثباتات التى قمت باعدادها مسبقا · فاذا كنت تعانين من الصداع فاكتبى :

« انا لا اشعر بأي اثر للصداع » ، ثم رتيـــبى افكـــارك واكتبي التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ ـ تصوري نفســـك وانت تعانين من الصــــداع ·· ما الالوان والأشكال والأصوات التي يمكن ان تصفي بها ذلك الشـــعور اليائس ؟ استخدمي حواسك حتى تصلي الى صورة قوية ناطقة الايحـــاء ، كأن تتخيلي نفسك وقد احتقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك ·

٢ ـ والآن تخيلي نفسك وانت ترسمين علامة × كبيرة فـــوق تلك الصورة البشعة التي رسمتها لنفسك ·

٣ ـ تصوري وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردي الذي ينطق بالصحة والفتوة ، وقد احاطت برأسك هالة وضــاءة تومض بالوان الطيف الجميلة ·

بعد ان تنتهي من بناء تلك التصور ذي الخطوات الثلاث ، اجلسي واسترخي حتى تصلي الى حالة (ألفا) ثم عيشي هذه التصورات واحدا واحدا ، حتى تثبتي لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا · وسوف تجدين الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض بإذن الله في الكتب الآتية : « القلق ونوبات الذعر » و « عبــور الخوف » من تاليف بوب ، وكتـــاب « كيف تسترعين صحتك » لكارل ســـايمونتون ، وكتـــاب « الحب والدواء والمعجزات » لبرني سيجل ، و « مراحل الشفاء » لدكتور كوبرا · تلـك الكتب توضح لك الدور الذي يلعبه التصور والايحاء في معالجة كل شيء بداية من النحافة الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل القلب والسرطان ·

نرجو أن تتذكري دائما اننا لا ننصحك بالاحجام عن اســـتشارة الطبيب اذا شعرت بأعراض المرض ، لا ·· فنحن نؤمن بانه على الانسان أن يأخذ بكل اسباب العلاج الطبي ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصـرف الايجابي الذي يخلصك من القلق · كما نهيب بك ان تدركـــي تماما ان عمليات المعالجة تجري في داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض وتساعدك على الشفاء ·

من الحكمة الا تنتظري حتى يصيبك اي مرض ثم تستخدمي هذه الأساليب ، بل استخدميها حتى تنجحي في برمجة عقلك الباطن على انك

تتمتعين بأحسن صحة ، وبتوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أي قلق على صحتك ٠

جازفي من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليدز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول المعرفة التي تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الايجابي » ٠ وقد وضعت دوروش خلاصة تجاربها التي تثبت صدق هذه الحكمة في كتابها « الأسئلة الذكية : استراتيجية جديدة للمدير الناجح » ٠ كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية في كبرى الشركات والمؤسسات كي تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هائلا من المعرفة ، لكن المعرفة شيء والعمل شيء آخر ، فاننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور في مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لايتحركون خوفا من عواقب ما قد يقومون به من أفعال » ٠ لذا فانك اذا استطعت التغلب على القلق ، فسوف يزاولك الخوف من القيام بعمل ايجسابي ، وسوف تنجحين في برمجة عقلك الباطن ليؤدي دوره المنشود ٠ والآن استخدمي أداة لاكتساب المهارة الرابعة : جازفي بالمشاركة في بعض الأنشطة الايجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغوط العصبية ، وسوف تجعلك تشعرين أن أمر صحتك في يدك أنت ٠ واليك النصائح التالية :

● اتبعي عادات غذائية أفضل : بدلا من القلق من زيادة الكولسترول ، أو انخفاض مستوى السكر في الدم ، أو زيادة الوزن بسبب غذائك ، ادرسي أولا احتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومي بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظي بقوامك وصحتك ٠

- يقول د٠ جون سي لاروزا من المركز الطبي بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس ادارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : ان بعض الناس يفوتون وجبة الافطار حتى يوفروا بعض السعرات الحرارية ، لكن الافطار وجبة في غاية الأهمية ٠٠ لماذا ؟ « لأنك لم تأكل منذ تناولت طعام العشاء ٠٠ أي طول ثماني أو عشر ساعات ، لذا فأنت في حاجة الى الطاقة التي يقدمها لك طعام الافطار » ، ثم يوصي في نشرة « مارت ستايل » التي تصدرها الجمعية بالافطار النموذجي وهو المكون من عصير الفواكه مع رقائق الحبوب ، اذ يحتوى على أقل نسبة من الكولستيرول مع نسبة عالية من الألياف ٠

بعد أن شفي بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، اكتشف أن عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر الاقدام على المجازفة وبدأ نظاما غذائيا لا يمده يوميا سوى بـ ١٢٠٠ سعر حراري فقط ، وراعى أن يحتوي غذاؤه على تنويعات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب ·· وفعلا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، وأصبح أكثر رشاقة من ذي قبل فلم يعد مظهره يسبب له أي قلق ·

● ضعي الرياضة في جدول أعماله اليومية : إن ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجديد بلا عودة للسمنة مرة أخرى · فرياضة المشي مثلا تحفز الجسم على افراز الاندورفينات التي تلعب دورا كبيرا في القضاء على القلق ·

يوضح د· كينيث كوبر من مركز رياضة الايروبكس في دالاس أن غالبية الناس اليوم محرومون من التنفيس البدني عن الضغوط التي يقعون تحتها ، بعكس الانسان البدائي الذي كان جسمه يمده بما يحتاج من هرمونات تساعده على الاستجابة للمؤثر بطريقة (الكر أو الفر) كي ينقذ نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذي نعيشه لاحظ د· كوبر أن « مستوى هرمون الادرينالين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معدله بسبب الضغوط فيختل توازن الجسم الكيميائي ·· أما الرياضة ذاتها تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التي تساعد في ازالة آثار الكميات المتراكمة من الادرينالين · ان رياضة المشي في الواقع تعمل على جامع القمامة الذي يخلصك من كل ما يضايقك من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة هدوئه وراحته » ·

وقد وضع د· كوبر هذه النصائح في عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « فيت تيبس » التي يقوم بنشرها مركز الايروبكس بدالاس :

● اقلعي عن التدخين فورا : طبقا لآخر احصائية صدرت في شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فان أكثر من ٥ر١٩ مليون مدخن (أي أكثر من ٣٩٪ من مدخني أمريكا الخمسين مليونا) حاولوا الاقلاع عن التدخين لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة ، ولن نستطيع مهما قلنا أن نؤكد لك مدى خطورة التدخين وضرورة الاقلاع عنه ، لكن يكفي أن نعرض الحقائق التي تقول ان سرطان الرئة قد أصبح السبب الأول في الوفيات بين

النساء بعد أن جاوزت معدلات سرطان الثدى · فاذا كنت من المدخنات فاحذرى ! ولا تدعى الدوامة تبتلعك ، بل افعلى شيئا ·

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الارهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك · لقد قام د· هوارد روفوارج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، باعداد بحث هام تنشره المركز الطبى مساوث وسترن ميديكال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ ــ ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى مالا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل ان الأمر قد يسوء فيرتبط الفراش فى وجدانهم باستحالة النوم ، ولنقص هذا المسبب فوجىء د· روفوارج يوما بأحد مرضى الأرق ـــ وكان من متسلقى الجبال ـــ يزف اليه البشرى ، فقد نام ملء جفنيه كما لم ينم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقا فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية فاضطر الى أن يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع أن ينام على الاطلاق · فاذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام أسلوب التصور والايحاء ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية الملائم فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين ·

● تعلمى روح الدعابة :

فى احدى الندوات كان المتحدث هو د· أرنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم بيترلى هيلز الطبى » ، وفى وسط المحاضرة طلب منا جميعا أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجر فى نوبة من القهقهة سرعان ما سرت عدواها الينا فانطلقنا نضحك معه · وأصارحك القول اننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، وما ان انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا نصطنع الفكاهة ونضحك بلا مبرر · وأوضح لنا د· فوكس فيما بعد أن الضحك يحث الجسم على افراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، لذا فهو يساعد على الشفاء باذن الله · الشىء الذى يؤكده نورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » · فقد أصيب بمرض « التهاب المفاصل التصلبى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على أنه مرض لا براء منه · لكن كازنيز لم يدع اليأس يتسرب

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء في داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد في شفائه ويقول : كنت اتناول فيتامين ج وأضحك ! ٠

استخدمي العقل الباطن واستمتعي

بحســـن المظهـــر

التحقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نبهتها تلك التجربة الى شيء كانت تفعله دون وعي ، فقد ادركت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها في حياتها من مشاكل ، فمنذ نعومة أظفارها لم تشعر تونى يوما بأنها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع تلك الشعور الخاطيء في داخلها ، حتى لقد دفعها شعورها المرير بالاهانة والحرج الى الاعتقاد بأنها طفلة لقيطة تبناها الأبوان من الملجأ ٠٠ رغم انهما كانا يحبانها حبا جما ٠

وعلى الفور قررت تونى أن تضع حـــدا لهذه المشاعر المغلوطة ، واشتركت في مركز انقاص الوزن لمـدة عام واحد ، وجاءت النتيجـة مذهلة ! ٠٠ فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! ٠٠ وتحكي عن تجربتها قائلة : « قبل أن أشرع في انقاص وزني بدأت أولا بتغيير أسلوب تفكيري ورأيي في نفسي ، فكانت النتيجة أن دفعني تفكيري الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » ٠

ان في امكانك تغيير مفهومك لذاتك باستخدام العقل الباطن ٠ قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمتي الخد البارزتين في وجهك مثلا ، لكنك بتغذية اعتزازك بنفسك سوف تحسنين استغلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية أخرى ٠٠ بوسعك انقاص وزنك ٠٠ ابدئي فورا باتباع نظام غذائي ورياضي لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمي هوايات جديدة تزيد من حبك للحياة ، وتدفع بالطاقة والحماس في جنبات روحك ٠

أولا حددي الهدف : « سوف أنقص وزني بمقدار ٠٠٠٠٠ (عـــدد الكيلوجرامات) » ثم تصوري نفسك وقد أصبحت ممشـــوقة القوام ، تتناولين الأغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكدين لنفسك

انك تعشقين الخضراوات الطازجة ، وأن مشروبك المفضل هو الماء !!
تخيلي نفسك وأنت تمارسين رياضة الايروبكس ووجهك مشرق بالابتسامة
وأكدى لنفسك انك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق
هدفك دون شك ٠

حاولي التغاضي عن عيوب

المظهر العام وتقبليها

كثيراً ما تردد جين في محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات
أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد حباهم الله سحرا طبيعيا أخاذا
بينما يحمل البعض الآخر ملامح العفاريت !! » ٠

ان اثبات الذات يتطلب أن تدركي أن هدفك ليس الوصول الى
صورة « الموديل » ، بل انك اذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكان ذلك
هو قمة الثقة بالنفس ٠ اذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تتقبلى أحد العيوب
في ملامحك ، فاستخدمي أداة المهارة الخامسة كي تسهل عليك تنفيذ هذا
القرار : اسالي نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن ارادتك ؟ هل انت فارعة
الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن
خمس اقدام ؟ ٠

استمعي الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصديقتنا جان كيركمان
التي تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستفادت منه ايضا ٠ فقد
اصيبت بمرض « الصلع الكامل » الذى شمل كل انحاء جسمها بما
في ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف
ادوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة
ثلاثة وثلاثين عاما ٠ لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ،
وان تعلن عن السر الذى طال اخفاؤه ، واختارت لهذا الحدث الهام
أسلوبا تمثيليا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض في
احدى محاضراتها قائلة انها اتخذت من (تيلى سفالاس) و (يول برينر)
ــ وكلاهما أصلع ــ قدوة لها في ذلك ٠ وقالت ان من اسباب سعادتها
بهذه الحالة المرضية النادرة انها ترحمها من الجلوس تحت مجفف الشعر
الساخن ، اذ يكفيها فقط ان ترسل بشعرها المستعار الى الكوافير فيقوم
بتصفيفه ٠ ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل بجانبها طول العمر ،

يساندها ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « انني احبك لذاتك ، لروحك ، لا لما يغطي رأسك !! » .

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك أمـــام الآخرين ، لكن على الأقل تخلصي من القلق بشأنها ، وحاولي أن تتقبليها . استرخي وحاولي الوصول الى درجة الصفاء الذهني (ألفا) وأكدي لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فاذا ما راودك القلق مرة اخرى فحاولي تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسي أي نشاط أو هواية ممتعة . واستفيدي اقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختاري من الثيـــاب مايلائمك ويضفي عليك المظهر اللائق الجميل .

ان شعور المرأة نحو ذاتها هو الذي يضفي عليها الجمال والسحر والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين أنك أجمل بلا مساحيق ولا أزياء لافتة للنظر ، فسوف ينبعث جمالك من الداخل ليضفي عليـك سحرا وجاذبية يلحظها الجميع .

حاولي التغاضي عن المتاعب الصحية وتعايشي معها

يقول د . برني سيجال في كتابه « الحب والدواء والمعجزات » ان الحياة تعني انك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتفق مع ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش في قلق على صحته فهو في الحقيقة يعيش كالأموات حتى لو كان في كامل صحته . لماذا ؟ .. لانه لا يدع لنفسه فرصة لكي يستمتع بالحياة التي يحياها مع كل نبضة تتردد بين جنبيه .

حكى لنا يوما أحد الاصدقاء ويدعى و . ميتشيل عن الكارثة التي تعرض لها يوم أصيب في حادث دراجة بخارية فقد على اثره عددا من أصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من أثر الحريق ، فذهب من فوره الى طبيب التجميل الذي تفحص صورته الموجودة في رخصة القيادة ثم قال : « هكذا كنت تبدو اذن ! .. لاتقلق .. سوف نفعل مافي وسعنا حتى تعود الى صورتك الأولى ، وربما أجمل .. » ودخل ميتشيل في سلسلة من جراحات التجميل استمرت أعواما حتى عاد الى صـــورة أقـــرب الى الطبيعية .. لكن القدر كان يخبيء له صدمة اشد قتامة من الأولى ، اذ

تحطمت به الطائرة فى حادث رهيب نجا منه باعجوبة ، لكنه اصيب بشلل تام فى نصفه الأسفل !! فكيف واجه ميتشيل هذه المأساة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو مايحدث لنا ، لكن المهم هو ما نفعله حيال مايحدث لنا فى حياتنا » · لقد كان المتوقع فى مثل هذه الحالة ان يتملكه اليأس تماما ، فيدير ظهره للحياة وللعالم بأسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم القاء المحاضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من اكبر رجال الأعمال أيضا · انه يفخر بانه كان سببا فى ارشاد الكثيرين الى طريقة افضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى ابدا ان يشكر فضل زوجته الجميلة المخلصة التى لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى النهاية ·

اذا كنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة فيجب عليك ان تتعلمى كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها والا تتركى شيئا يفسدها عليك · تخيلى نفسك وانت تشطبين بخط كبير على اية صورة كئيبة توحى بالعجز او الاستسلام للكوارث والمشاكل ، ولستبدلى بها فورا تصورا جديدا لك وانت فى كامل صحتك وجمالك يضىء وجهك بابتسامة مشرقة · اعدى قائمة بكل النعم التى انعم الله بها عليك ، ثم اقطعى عهدا على نفسك بأن تمدى يد العون للآخرين حتى تصلى بهم الى بـر الأمان والسعادة والرضا ·

اشترى نفسك بالمجان

ان غالبية المخاوف التى تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها الى انك تفكرين بطريقة « يجب ولابـد » : « يجب ان يكون مظهرى افضل من ذلك » او « لابد أن أمارس الرياضة واتناول الغذاء الصحى » · ان تلك الأوامر التى لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على انك تفكرين بشكل مثالى اكثر مما يجب · ولك ان تختارى بين اثنين :

اما أن تضعى امام عينيك هدفا هو أن تحسنى من مظهرك وصحتك العامة ، واما ان تنسى الأمر تماما وتتركى طبيعتك الانفعالية على سجيتها بلا قيود ·

استخدمى ادوات اكتساب المهارة كى تنتشلى نفسك من دوامة القلق ، وسوف تكون سعادتك غامرة حين تجنين ثمرة جهدك ، وتتمتعين بموفور الصحة وبحسن المظهر ·

الفصل الخامس عشر

حاربي القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى

يعد القلق الذى يعترى الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التى نتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانســان للقلق بشــكل مستمر ولمدة ستة اشهر فاكثر يصيبه بنوع من الاضطراب العصــبى اسمه « الاضــطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد فى كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس (دياجنوستك اند ستاتستيكال مانيوال أوف مينتال ديس أوردس) · ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا فى الولايات المتحدة وصل الى ٤٠٪ ، وهى الاكثر خطورة من القلق العابر الذى يعترى كل الناس أحيانا · لهذا فقد أعلنت الجمعيــة أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من اكثر الشكاوى شــيوعا فى عيادات العلاج النفسى · فضحايا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر الى الاصابة بالفوبيا (عقد الخوف) أو نوبات الذعر ·

والفوبيا هى نوع من الخوف غير المنطقى من شىء ما أو نشاط ما لا يسبب فى العادة أى خوف للانسان السوى · وقد وقع حوالى ٢٨ مليون امريكى ضحايا للفوبيا ، وهى اكثر الاضــطرابات الناجمة عن القلــق انتشارا بين النساء طبقا للمسح الشامل الذى اجرته المعاهد القوميــة للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية ·

ولكن هل يعنى الاصابة بالفوبيا او الـ GAD او نوبات الذعر ان الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا · فالمتخصصون الذين

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطري للقلق والاضطراب • لكن هناك أسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب في الهرمونات مثلا ، أو في المواد الكيميائية في جسمه ، أو وجود ارتجاع في الصمام الميترالي في القلب ، مما يسبب دوارا وخفقانا في القلب وضيقا في التنفس وشعورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر • وقد يكون مصحوبا بانخفاض في سكر الدم ، أو بزيادة في افراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين •

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أي من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر ؟! •• كلا •• ان احتمال الاصابة يزيد فقط لدى من يفلت منهم الزمام ويتركون القلق والاضطرابات يتحكمان في عقولهم وحياتهم • ان الحل في يدك ولك الاختيار كي تسدي الطريق امام التفكير في الكوارث •

وضع بوب في كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادىء أساسية ساعدته في الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر وبينك انت ايضا ان تعالجي القلق والضغط العصبي بأسلوب ايجابي حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقي حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطري له •

القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقي

عرضنا في الفصول السابقة وصفا للعملية التي يتولد فيها القلق مع التفكير السلبي والخيال السوداوي ، لكي يتضاعف الضغط العصبي الواقع عليك ، حتى يطفح برميل الطر في داخلك ، وماهي الا ثوان حتى يفرز الجسم دفعات كبيرة من الادرينالين كي يستعد لاستجابة (الكر او الفر) وقد تفاجئك نوبة من نوبات الذعر دون ان تنتبهي لها او تعرفي ماذا يجري لك • كل مايحدث انك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة •• تماما مثل النوبة القلبية فهي شعور يصعب تفسيره ، ولانك تدركين ان استجابة (الكر او الفر) رد فعل طبيعي فقد يدفعك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، او زيارة هذا المكان بالذات لاعتقادك انه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب • وحتى لو لم تصابي بنوبة الذعر فان اعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط او ذلك المكان • فقد ترتبط فرائصك

عند ركوب الطائرة ، وقد يتحشرج صوتك عندما تهمين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكوبرى ، فاذا بحثت فى الابتعاد عن الأشياء التى لايرى الآخرون أى داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت فى أسر الفوبيا !! واليك بعض أنواع الفوبيا التى يعانى منها بعض الناس :

● الفوبيا البسيطة : وتتلخص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكوبرى ٠

● فوبيا الحيوانات : وهى الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الاخرى ٠

● الفوبيا الاجتماعية : وتتمثل فى الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الانسان من القاء كلمة أمام الناس ، او تناول الطعام وحده فى مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج المبيعات ٠

● الأجورافوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهى الخوف من أن يداهمك الشعور بالخوف !! الشيء الذى يدفع الانسان الى الاحجام عن الذهاب للأماكن التى اصابته فيها نوبات ذعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فان كل الأماكن تصبح ممنوعة فى آخر الأمر ٠٠ فيما عدا مكانا واحدا ٠٠ هو (البيت) ٠٠ حيث الأمان ٠٠ والهدوء ٠

ان السبب الحقيقى وراء الفوبيا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فان الانسان اذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تختفى كل هذه الاعراض فورا ٠

الشفاء من الفوبيـــا

تباينت اراء المتخصصين فى تحديد أفضل الأساليب لعلاج الفوبيا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التى تعمل على منع الشعور بالخوف رغم اعراضها الجانبية التى قد تصل الى حد الادمان على المدى الطويل ٠ فى حين يرى بعض المحللين النفسيين أن المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج النفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كى يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتى تكمن فى اللاوعى

وتقبع في ظلماته . لكن الشيء الوحيد الذي اجمعوا عليه هو أن العمل على خفض حساسية الانسان تجاه مايخشاه هو افضل الوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة . وتتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشيء ، أو الفعل ، أو النشاط الذي كان يخشاه فيما مضى بينما يغير من أسلوب تفكيره تجاه مايحدث اثناء التجربة . أما اذا هاجمته أعراض الخوف في اثناء ذلك فانه يتركهـا تظهر عليه كاملة بلا كبت أو خوف منها ، بينما يكمل التجربة بثبات ما أمكنه ذلك . ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السحري لنجاح عملية خفض الحساسية .

لقد شفي بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما أقدم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى الحديقة الأمامية ، ثم الى المنزل المجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من المنزل . في أول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس في السيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت .

وفي الخطوة التالية دخل السوبر ماركت ثم خرج فورا ، ثم دخل في اليوم التالي وسحب عربة بقالة صغيرة ومشى بها حتى آخر ممـر البقالة ، ثم تركها وخرج . وأخيرا دخل واختار احدى السـلع ودفع ثمنها . كان كلما شعر بقلبه ينبض أو ريقه يجف ، أخذ يذكر نفسه بأن هذه الأعراض الخاصة بأسلوب (الكر أو الفر) ما هي الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدىء من روعه كثيرا .

أما بولا فقد لجأت الى أسلوب (خفض الحساسية) لكي تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعـر بخوف شـديد اذا ما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لدرجة انها كانت تخشى أن تصدم أحد المارة في أية لحظة . وكان أول شيء فعلـه طبيبها المعالـج أن جلس بجوارها في السيارة ، وأخذا يراقبان حركة المرور في الشارع دون أن تتحرك السيارة ، كما نصحها بأن تضع أمامها صور اطفالها ، وبعض الدمى الحلوة التى تحبها حتى تتشوه بينها وبين سيارتها نوعـا من الألفة . ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة في الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث بولا أن تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها في أشد مناطق المرور اختناقا .

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للعلاج من الفوبيا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء . اما اذا اتبع اسلوب (خفض الحساسية) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا . وادوات اكتساب المهارة التى نقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكى تتغلبى على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن باعادة الهدوء والسكينة والطمانينة اليك .

فتشى عن السبب الحقيقى وراء خوفك غير المنطقى

كى تنجحى فى خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك استخدمى اداة اكتساب المهارة الأولى ، واسالى نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء الفوبيا التى اعانى منها اسباب نفس ـ اجتماعية ؟؟ هل اشعر بأن الجميع يراقبوننى اذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هل اتوقع ان يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين اقوم بعرض التقرير الذى اعددته ؟ هل اتحاشى الذهاب الى الحفلات خشية ان اتلعثم ولا اجد ما اقوله ؟ هل اتجشم عناء الصعود على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

اذا جاءت اجاباتك (بنعم) على هذه الأسئلة فانت واقعة تحت تأثير احدى التجارب القاسية التى حطمت ثقتك بنفسك . واليك تجربة (فيبى) التى كانت تعلم تماما اساس الفوبيا التى تعانى منها وهى فوبيا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت فى الرابعة من عمرها ، فقد قفزت داخل احد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نقلوا فيه الة البيانو ـ وفجأة انغلق عليها الغطاء وبقيت فيبى حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى فى الزقاق الخلفى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر اهلها بغيابها بعد ساعتين كاملتين ، وشاء الله ان يبحث اخوها فى الزقاق الخلفى لينقذها من محبسها المرعب . وبعد ان كبرت فيبى لاحظت انها تشعر بضيق فى التنفس اذا اغلق عليها باب غرفتها الصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت عن ركوب المصاعد ، وامتنعت عن المرور فى النفق مهما كانت الظروف . فلما شعرت بمشكلتها قررت ان تتغلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة .

وأخذت تؤكد لنفسها الهدف قائلة : « انني أستطيع مساعدة نفسي كي أشفى من الفوبيا ، وذلك بأن أقلل حساسيتي تجـــاه الخوف ، وأن أرسم صورة أفضل لنفسي ، وأغير من مفهومي لذاتي ·

● هل الفوبيا غريزة أصيلة فيك ؟ لقد خلق الله الانسان بادراك خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى أسفل ، ومن الضوضاء العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعي يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج من حيز الطبيعة ليصل الى حد الفوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المرتفعة ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج · هل لاحظت انك تخافين ان تطلي برأسك من شباك عال بارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبري أو تسلق السلم الخشبي ، أو قيادة السيارة على طريق ضـيق فوق الجبل ؟ هل تشعرين بالتوتر الشديد اذا تجولت في أحدى الأسواق المزدحمة وسـط الناس والضجيج ؟

اذا اجبت بنعم فقد تطور خوفك الغريزي السوي الى فوبيا بكـل معنى الكلمة : قد تعجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مررت بها في طفولتك ، وكل ماتعرفينه أن يديك يغمرهما العرق ، وقلبك ينبض بشدة ويجف حلقك اذا اضطررت للقيام بأي من هذه الأعمال التي تخيفك · وتفكرين « ماذا لو سقط بي السلم » ، « أو ماذا لو افلتت مني عجلة القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو أصابني الاغماء من فرط الزحام والضوضاء ؟ » ·· دوني كل التجارب في كراستك ، ثم اكـــدي لنفسك : « انني أستطيع التغلب على هذه الفوبيا بأن اقلل من حساسيتي تجاه خوفي ، وأن افكر بايجابية أكثر والتخلى عن الأفكار السلبية » ·

● هل وراء الفوبيا أسباب مجتمعية ؟ هل تتزاحم في رأسك المهام العديدة التي يجب عليك انجازها في البيت والعمل الى درجة تجعلك في غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل في منافسة زملائك في العمل من الرجال حول الترقية والعلاوة ؟

ان المرأة في عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص ســــواء في مجال العمل أو العلاقات ما لم يكن متاحا لأمها فيما مضى ، ولكي تكون صادقة مع نفسها عليها ان تقدم على المجازفة ، ولهذا فهي في حالة من التوتر لا تنتهي · ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب بالفوبيا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبي المزاج ،

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة عن الضغط العصبي أو التوتر المفرط ، فيرى فى عمله عبئا ثقيلا ويتمنى الخلاص من وطأته • فاذا لاحظت أى أعراض تشبه تلك التى ذكرناها تعتريك فاكتبى فى كراستـــك : « لننى أستطيع أن أتعلم حل المشكلات ، وأكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة على • يجب أن أحتفظ بهدوئى ، ولا اترك القلق يسيطر على » •

● هل وراء الفوبيا أساس فسيولوجى ؟ هل تحتاجين الى كوبين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الابداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضى أكثر من ساعة حتى تشعرى بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تعـانين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميـائية ؟ أو من ارتخـاء فى الصـمام الميترالى فى القلب أو انخفاض السـكر فى الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

اذا صح هذا فانت لديك الاستعداد الفطرى الفسيولوجى للقلـق المرضى وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدى انك لن تصابى بهما ما لـم توحى لنفسك انك متوترة أو خائفة •

والآن اكتبى فى كراستك : « لننى استطيع تغيير نظامى الغذائى ، وأن اتدرب على الرياضة يوميا حتى استريح من مشاكلـى الصــحية والجسمانية • وسوف اتخلص من القلق باذن الله » •

تخلصى من الفوبيا وسلوكها

باستخدام اداة اكتساب المهارة الثانية يمكنـــك أن تتخلصــى من الفوبيا مع صيغة « ٣ ١ » كالآتى :

١ ــ ابطلى الظروف التى تسبب القلق :

● اشغلى فى تعمد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا يهم ؟ » • ضعى « اسئلتك » مطاط حـول معصمك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبى الأسـتك ، وسوف يذكرك الألم بأن تغيرى اتجاه تفكيرك فورا ، وابدئى فى البحث عن حلول ايجابية للمشكلة •

● ابطلى رفاق القلق ، واتخذى لنفسك أصدقاء جــددا يدعمون شخصيتك بشكل ايجابى ، فانت فى حاجة لمن يمد لك العون لكى تيجربى

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا او قيادة السيارة في طريق ضيق ·

٢ ـ ابتعدي عن مخاوفك :

● وجهي تفكيرك بعيدا عن الخوف · فالطبيب الذي يعالج مرضى فوبيا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تتدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما النوبة الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة · وعندما تبدأ نوبة الذعر لدى احدى المريضات ، تسألها الطبيبة ان تصف ما تشعر به ، فتقول مثلا : « ان قلبي ينبض بشدة تساوى ٥ تقريبا » عندئذ تسألها الطبيبة عن لون المقعد الذي تجلس عليه مثلا او تطلب منها ان تصف لها الفستان الذي ترتديه ، او ديكور الغرفة · ان الطبيبة تعلم تماما ان الانسان لايمكن ان يفكر في أمرين مختلفين في وقت واحد ، لذا فهي تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والاطمئنان ·

وانت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولي تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثي مثلا مع من في المقعد المجاور ، او ان تعدي الى ما لا نهاية ، او ترددي جدول ٢ الى ما لا نهاية ، او ان تصفي لنفسك الزي الذي يرتديه طاقم الطائرة ·

● قاطعي التفكير السلبي : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال في العمل تسبب لك قلقا وخوفا من ان يتأثر اداؤك بسببها فاكتبي الآتي لتؤكدي لنفسك : « انني قادرة على القيام بعملي على اكمل وجه » ، او « ان عملي يتحسن يوما بعد يوم » ، او « ان كوني امرأة يجعلني اكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذي يتطلب قدرات خاصة » · ثم توجهي فورا الى اقرب مكتبة واشتري مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصقي واحدة منهما على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والساعة ، والكمبيوتر · وكلما وقعت عيناك على دائرة زرقاء اسألي نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟! فاذا كنت تفكرين بشكل سلبي فعدلي ذلك فورا ، ورددي لنفسك احدى العبارات التي تزيد من تقديرك لذاتك ·

٣ ــ تقبلي خوفك :

● تعلمي أن تحبي ذاتك وتتقبلي نواقصها أن وجدت ، واتبعي أسلوب الشفاء السلوكي · واذا راودك الخوف من أن ترتبكي أمام الزملاء في الاجتماع أو أن يقع ما يحرجك فتذكري ماحدث لجين حين كانت تدير احدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه الى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التف حول ساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع بهلواني فجر الضحك في القاعة · لكن احدى المحاضرات سارعت اليها وعاونتها على النهوض واصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين الى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ها قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » · فانفجر الجميع في الضحك ، وبعدها استطاعت استئناف الندوة · وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بي مدير البرنامج وأخبرني انه شاهد شريط الفيديو الذي تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطي من فوق المنصة ، وظننت انه سوف يعنفني على ماحدث ،وأنه لن يتعامل معي أبدا مرة أخرى ، لكنه أدهشني طلب مني أن أتولى ادارة الندوة القادمة في برنامجه قائلا أن ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » ·

أكدي لنفسك انه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبري الحاضرين بعض أصدقائك ، وذكري نفسك دوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هي بعينها التي تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة ، وتذكري أن اشراك الحاضرين في أفكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة ·· تلك هي المشاعر التي سوف تشعل فيك الحماس قبل القاء كلمتك ·

استخدمي خيالك كي تضعي حدا للخوف

غير المنطقي

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقومي ببرمجة عقلك الباطن كي يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظا بهدوئه · وهذا ما لجأ اليه بوبي، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب الى السوبر ماركت بـلا

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ها قد وصلت الى هنا وحدك ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » .

اذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكتبى اولا فى كراستك عن احدى التجارب المحببة التى نعمت بها فى حياتك ، فغمرتك بالسعادة والهدوء الداخلى واثبات الذات . فبوب مثلا يحب أن يتذكر دوما كيف انه كسب احدى النقاط الصعبة فى مباراة الجولف التى لعبها على شاطىء (بيبل بيتش) ، وقد يحب انسان آخر أن يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاربه على صفحة البحيرة ، تهدهده النسمات العليلة ، وتترامى الى مسامعه اصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه الباسم . فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى القطوعة الموسيقية الأثيرة لديهم . اسرحى بخيالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، وانعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصورى نفسك فى مواجهة ما تخافينه وانت محتفظة بكل الهدوء والاطمئنان .

الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى اداة المهارة الرابعة كى تشجعك على المجازفة بالافصاح عن مشاعرك نحو نفسك ، ورأيك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف (الفوبيا) . لذا فمين تؤكدين لنفسك انك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف .

افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى عمودين ، الأول بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة . والآن استعرضى قائمة الأساليب العشرة لتحريف الادراك التى وردت فى الفصل التاسع كى تكتشفى أيها كان سببا فى قلقك . واليك مثالا لذلك : ففى العمود الأول اكتبى : « كلما خشيت أن اتناول غذائى فى المطعم بمفردى الفاجأ بصوت الناقد الداخلى يقول لى اننى أخشى ذلك لعلمى أننى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحبتى . » ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : انا لا أعرف أحدا من الموجودين بالمطعم كى أجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟! اننى اشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولايضيرنى اطلاقا ان اتناول غذائى وحدى ! » .

يعتقد اغلب الخبراء ان الخجل سمة وراثية ، لكنهـــم يؤكدون ان « اساليب تحريف الادراك » تسهم بدور كبير فى ذلك الشعور· فقد كانت (رينيه) تشتهر بين زملائها فى العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعانـــى من خوف غير منطقى من الناس ·

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الادراك » فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعانى من المثالية الزائدة · تقول : « كلما حاولت المشاركة فى أى حوار فان عباراتى تأتى غبيـــة مثيرة للسخرية ، وطالما انتى غير قـــادرة على التحاور مثل زملائى فقد كنت افضل الصمت » · لكنها لـــم تضعف أمام قسوة ناقدها الداخلى ، بل دخلت معه فى تحد كبير واعلنت الحقيقة امـــام نفســـها : « اننى لن اقلق لأن كلماتى ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكننى انسانة جديرة بأن ابذل الجهد واحسن من قدراتى حتى يشعر الناس بقيمتى الحقيقية » · ثم بدأت فى برنامج « خفض الحساسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب فى ذهنها ماتريد أن تقوله مما يمكن ان يثير الاهتمام ، وامام جهاز للتسجيل فى المنزل اخذت تتدرب على التحدث أمام الناس عن احدث كتاب قرأته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه اخيرا فى تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها فى العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شـــجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجرأة ·

اصرفى ذهنك عن الخوف

استخدمى اداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن ترديد مايؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقى · فانت قد تتوهمين أن الفوبيا لاتؤثر تأثيرا كبيرا على حياتك ، وبناء عليه فلا داعى ان تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها · قد تتفق معك حول الأنواع البسيطة من الفوبيا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشـــرات مثلا ، فذلك لن يمنعك من الاســـتمتاع بحياتك الطبيعية · لكن تذكرى دوما انه من أسهل الأمور على النفس البشـــرية أن تقدم تبريرا قويا لكل ماتريده ! ·· وهكذا فقد تقولين لنفســـك انـــك لاتجدين اى مشقة تذكر فى قضاء ثلاثة ايام بلياليها فى القطار ، بينمـــا يمكنك عبور القارة بكاملها فى ساعتين بالطائرة ! ، او تتوهمين أن صعوبة

السلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستغناء عن المصعد افضل ··
لا ياعزيزتى ·· هذا هو التبرير بعينه !! !

والآن وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟
- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف الفوبيا حائـلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسعد الناس ؟

اذا اجبت بنعم ، فاسرعى وأنفضى عنك اللامبالاة ، وابدئى فورا فى استخدام أدوات اكتساب المهارة الخمس ، فقد اكتشف بوب حين استخدمها لعلاج نفسـه من عقدته ، أن تلك الفوبيا كانت فاتحة خير عليه ، لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبدا الى برنامج « الحياة الايجابية » الذى افاد منه الآلاف من الناس حتى الآن ·

الفصـــل الســادس عشـــر

الهموم العامة .. وطريقك للحياة الايجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامـــج « الحياة الايجابية » . لكنها تندرج تحت تصنيف الهموم التى تسرى فى خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكتئاب وقلة الحيلة . تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ .

شـكت احـدى صديقاتنا قائلـة : « اشـــعر أن جيلى هو الذى سيدمر العالم بيديه ، فكلنا نسـاهم فى تلويث البيئـة ، والاضرار بها واهمالها » . بينما قالت اخرى : « كنت فيما مضى اشـــعر بالأمان اذا اردت أن اتمشى حتى اخر شارعنا فى الليل . أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، ولـــم يعد فى الامكان السيطرة عليها .. » . سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر بمطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كســاد اخرى ؟ أو تعانى ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وادمان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بيدك انت كفرد واحد أن تفعليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟! هل يمكنك بجهدك الفردى أن تعيدى السلام المفقود الى الأرض ؟ او النقاء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟! هل يمكنك تعليم او تأهيل كل من حرمته ظروفه من

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ؟؟ لا بالطبع لايمكنك ذلك ، لكن ماهو فى امكانك فعلاً هو أن تشاركى فى مسيرة الانسانية العظيمة •

. ابدئى اولا باستخدام ادوات اكتساب المهسارة كسى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسهم فى خلق غد افضل ، وليكن ذلك العمل فى حسدود مسسئولياتك وامكاناتك ، تستغلين فيه افضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى ياتى اسهامك فى النهاية فعالا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك • ان نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تعمى عين الانسان عن روعة اشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يعلمك كيف تتواصلين مع الآخرين ، فتبادلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمتك كانسانة •

لقد ضربت صديقتنا (جو ماكشيرى) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة اصابته بمرض قضىَ عليــه ، فقــررت ان تتغلب على احزانها بالانضمام الى احد مراكز تعليم « الشفاء السلوكى » ، وهنـــاك تعلمت ان كل انسان يتعرض فى حياته لمرارة الحزن على الأحباء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوى هو الذى لايترك نفسه فريســة للحزن واليأس ، وتعلمت ان تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثــم انضمت الى احدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المنكوبين امثالها ، ثم سمت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهــوداً جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم اصبحوا يشــعرون بجمال الحياة اكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقتهم بأن القطار تســرع بهم نحو النهاية • وبفضل جهود تلك الســيدة الفاضلة لجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه • ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا أن (جو) استطاعت اتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال للذكاء والحيوية ، وحب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « للحياة الايجابية » •

استخدمي أدوات اكتساب المهارة

للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمين الأداة الأولى لتفتشي عن السبب الحقيقي وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدى نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها · ويؤكد علماء النفس أن الانسان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه (جو) ·

أما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع المخيف كالآتى :

١ ـ البيئة : امتنعى عن شراء المواد المعبأة فى أوعية رقيقة ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الأكياس البلاستيكية · لفى طفلك فى حفاضات من القماش واستغنى عن الحفاضات المصنوعة من الألياف الصناعية · تأكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالعادم · استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة ·

٢ ـ قضايا السلام : ابدئى العمل من أجل اقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتغاضى عن الخلافات · أكثرى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا بأول · احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع · اذهبى للادلاء بصوتك فى الانتخابات ·

٣ ـ الانحراف والجريمة وادمان المخدرات : تعلمى أساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لمراقبة الجريمة فى الحى · اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التى تساعد المدمنين على الشفاء ·

٤ ـ الامراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الأمراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد أسرتك · قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية المسنين والمرضى ·

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التى يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والامكانات ·

أما الخطوة التالية فهى استخدام الأداة الثالثة كي تتصورى نفسك وقد اصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على انجازه بكل همة ونشاط · والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك في الخطوة السابقة · أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلى عن القلق بشأن الأمور التى لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أى شيء حيالها ·

ان هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير فى أية مشكلة · واعلمى انك حين تمدين يد العون للآخرين ولو بأقل عمل فانك تصبحين اكثر قدرة على التحكم فى حياتك وأمورك ، وسف يغمرك شعور رائع بانك تفعلين الخير ، وتساهمين فى حل الأمور التى تسبب قلقا لغالبية الناس · ولو ان بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهي كل مشاكل العالم ــ وتأملى عملية هدم سور برلين فى عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على مانقول ·

ليكن لك موقف

ترى نانسى روبين جرينفيلد المدير التنفيذى لشركة « أيديالسست انترناشيونال » ان الأسلوب الايجابى هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسى (اد روبين) الذى انشأها من أجل أصحاب الفكر الايجابى والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة فى دنيا الأعمال ويبذلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا ايجابيا ·

تقول نانسى : « يبدو لى أحيانا ان الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد اردنا بهذه الجمعية الرمزية ان يسمع الانسان الطيب فى كل مكان صوتنا لنحييه ونقدر طيبته واخلاصه · فالانسان المثالى لايجد من حوله انشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير فى نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوعى مثلا او ماشابه · اننا بالاسهام فى مساعدة الآخرين انما نساعد انفسنا » ·

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقى ٠

اكتشفي الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين تنغمس حتى آذاننا فى مخاوفنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به ٠ حينئذ يصبح من الضرورى أن نلجأ لأدوات المهارة التى سوف تعيد الينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والايجابية » ٠

أما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالمى الا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق فى حياتنا ٠ فاذا نجح فريق منا فى أن يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر فى جميع أرجاء الكون » ٠

وأنت ٠٠ عزيزتى القارئة ٠٠ اذا كنت تنشدين الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والسهاد والأرق ، والصداع ، وآلام الظهر وآلام المعدة ، فاليك تقدم أدوات اكتساب المهارة ٠٠ آملين أن تكون عونا لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فانك اذا عثرت عليها فسوف تشرقين بها كالشمس على كل من حولك ٠٠

قائمة المراجع

Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty*. *New* York : William Morrow & Co., Inc., 1989.

The Aerobics Center. *Fit Tips*. 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.

Alberti, Robert E., and Michael Emmons. Your Perfect Right. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.

American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle*, 11.

Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.

Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*. New York : Alfred A. Knopf, 1987.

Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas*. New York : Doubleday, 1989.

Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family*. Health Communications, Inc., Pompano Beach, FL 33069, 1988.

Brans, J. *Take Two : True Stories of Real People Who Dared to Change Their Lives*. New York : Doubleday, 1989.

Briles, Judith. *The Confidence Factor*. New York : Master Media, 1990.

——— *When God Says No*. Dallas : Word Publishing, 1990

——— *Woman to Woman : From Sabotage to Support*. Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989

Chopra· Deepak, M.D. *Quantum Healing*. New York : Bantam Books, 1989.

Claverlie, Laura. «Blue Moods·» *Health*, September 1987.

Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.

Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Dell Publishing, 1978·

Gawain, Shakti, *Creative Visualisation*. South Holland, IL· : Bantam New Age, 1979.

Gibran, Kahlil. *The Prophet*· New York : Alfred A. Knopf, 1969.

Gullo, Stephen· Ph. D., and Connie Church *Lovesbook*. New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.

Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks*. New York : Rawson Associates, 1985.

——— *Beyond Fear*. New York : Rawson Associates, 1987.

Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck*· New York : Rawson Associates, 1989.

Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York : Fawcett, 1960.

Kuehn, Paul. *Breast Care Options*. South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.

Knipe, Wayne, *Better Grades Easier*· Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992· 1988.

Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.

Leeds, Dorothy. *Smart Questions*. New York : McGrow Hill, 1987·

McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age,» *U.S. News & World Report,* 23 May 1988.

McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live.* San Diego : Loch Lomond Press, 1989.

McKay, Matthew, Ph D., and Patrick Fanning. *Self-Esteem.* Oakland. CA : New Harbinger Publications, 1987.

Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self,* April 1989.

Neff Pauline. *Tough Love.* Nashville : Abingdon. 1982.

Payer, Lynn. How to Avoid a Hysterectomy. New York : Pantheon, 1987.

Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier.* New York : Doubleday, 1979.

Roane, Susan. *How to Work a Room.* New York : Shapolsky Press. 1988.

Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Women.* New York : Ballantine, 1980.

Triere, Lynette, *Learning to Leave.* Chicago : Contemporary Books. 1982.

صدر في هذه السلسلة

برتراند رسل
أحلام الأعلام وقصص أخرى

ي· رادين الكسندر جليوهانسكي
الالكترونيات والحياة الحديثة

ألدوس هكسلي
نقطة مقابل نقطة

ت· و· فريمان
الجغرافيا في مائة عام

رايموند وليامز
الثقافة والمجتمع

د· ر· ج· فوربس و أ· ج· ديكستر هوز
تاريخ العلم والتكنولوجيا
٢ ج

ليستر ديل راي
الأرض الغامضة

والتر آلن
الرواية الانجليزية

لويس فارجاس
المرشد الى فن المسرح

فرانسوا دوماس
آلهة مصر

قدري حفني وآخرون
الانسان المصري على الشاشة

أولج فولكف
القاهرة مدينة ألف ليلة وليلة

هاشم النحاس
الهوية القومية في السينما

ديفيد وليام ماكدوال
مجموعات النقود · صيانتها
تصنيفها – عرضها

عزيز الشوان
الموسيقى تعبير نغمي ومنطق

د· محسن جاسم الموسوي
عصر الرواية

ديلان توماس
مجموعة مقالات نقدية

جون لويس
الانسان ذلك الكائن الفريد

جول ويست
الرواية الحديثة · الانجليزية
والفرنسية

د· عبد المعطي شعراوي
المسرح المصري المعاصر
أصله وبدايته

أنور المعداوي
علي محمود طه الشاعر والانسان

بول هيرث ولكينت
الثورة النفسية المعاصرة

د· صفاء خلوصي
فن الترجمة

رالف ئي ماتلو
تولستوي

فيكتور برومبير
ستندال

فيكتور هوجو
رسائل وأحاديث من المنفى

فيرنر هيزنبرج
الجزء والكل «محاورات في مضمار
الفيزياء الذرية»

سدني هوك
التراث الغامض · ماركس
والماركسيون

ف· ع· أديكوف
فن الأدب الروائي عند تولستوي

هادي نعمان الهيتي
أدب الأطفال «فلسفته · فنونه ·
وسائطه»

نعمة رحيم العزاوي
أحمد حسن الزيات كاتبا وناقدا

د· فاضل أحمد الطائي
أعلام العرب في الكيمياء

جلال العشري
فكرة المسرح

هنري باربوس
الجحيم

د· السيد عليوة
صنع القرار السياسي في
منظمات الادارة العامة

جاكوب برونوفسكي
التطور الحضاري للانسان

د· روجر ستروجان
هل نستطيع تعليم الأخلاق
للأطفال ؟

كاتي ثير
تربيـة الدواجن

أ· سبنسر
الموتى وعالمهم في مصر
القديمة

ناعوم بيتروفيتش
النحل والطب

جوزيف داهموس
سبع معارك فاصلة في العصور
الوسطى

د· ليونارد شلوزنجر
سياسة الولايات المتحدة
الأمريكية ازاء مصر

د· جون شندلر
كيف تعيش ٣٦٥ يوما في
السنة

بيير البير
الصحافة

د· غبريال وهبة
دور الكوميديا الالهيـة لدانتي
في الفن التشكيلي

د· رمسيس عوض
الأدب الروسي قبل الثورة
البلشفية وبعدها

د· محمد نعمان جلال
حركة عدم الانحياز في عالم
متغير

فرانكلين ل· باومر
الفكر الأوربي الحديث ٤ ج

شوكت الربيعي
الفن التشكيلي المعاصر في
الوطن العربي

د· محيي الدين أحمد حسين
التنشئة الأسرية والأبناء الصغار

ج· دادلي أندرو
نظريات الفيلم الكبرى

جوزيف كونراد
مختارات من الأدب القصصي

د· جوهان دورشنر
الحياة في الكون كيف نشأت
وأين توجد

طائفة من العلماء الأمريكيين
مبادرة الدفاع الاستراتيجي
حرب الفضاء

د· السيد عليوة
ادارة الصراعات الدولية

د· مصطفى عناني
الميكروكمبيوتر

مجموعة من الكتاب اليابانيين القدماء
والمحدثين
مختارات من الأدب الياباني
«الشعر – الدراما – الحكاية –
القصة القصيرة»

جابرييل باير
تاريخ ملكية الأراضي في مصر الحديثة

أنطوني دي كرسبني وكينيث مينوج
أعلام الفلسفة السياسية المعاصرة

دوايت سوين
كتابة السيناريو للسينما

زانيلسكي ف. س
الزمن وقياسه (من جزء من البليون جزء من الثانية وحتى مليارات السنين)

مهندس إبراهيم القرضاوي
أجهزة تكييف الهواء

بيتر رداي
التنشئة الاجتماعية والانضباط الاجتماعي

جوزيف داهموس
سبعة مؤرخين في العصور الوسطى

س. م. بورا
التجربة اليونانية

د. عاصم محمد رزق
مراكز الصناعة في مصر الإسلامية

رونالد د. سيمبسون ونورمان د. أندرسون
العلم والطلاب والمدارس

د. أنور عبد الملك
الشارع المصري والفكر

والت ويتمان روستو
حوار حول التنمية الاقتصادية

فريد . س. هيس
تبسيط الكيمياء

جون لويس بوركهارت
العادات والتقاليد المصرية من الأمثال الشعبية في عهد محمد علي

آلان كاسبيار
التذوق السينمائي

سامي عبد المعطي
التخطيط السياحي في مصر بين النظرية والتطبيق

فريد هويل وشاندرا ويكراماسينج
البذور الكونية

حسين حلمي المهندس
دراما الشاشة (بين النظرية والتطبيق ، للسينما والتليفزيون
٢ ج

روي روبرتسون
الهيروين والإيدز وأثرهما في المجتمع

دوركاس ماكلينتوك
صور أفريقية : نظرة على حيوانات أفريقيا

هاشم النحاس
نجيب محفوظ على الشاشة
د. محمود سري طه

الكمبيوتر في مجالات الحياة

بيتر لوري
المخدرات حقائق نفسية

بوريس فيدوروفيتش سيرجيف
وظائف الأعضاء من الألف إلى الياء

ويليام بيتز
الهندسة الوراثية للجميع

ديفيد الدرتون
تربية أسماك الزينة

أحمد محمد الشنواني
كتب غيرت الفكر الإنساني

جون . ر. بورر وميلتون جولدينجر
الفلسفة وقضايا العصر ٣ ج

أرنولد توينبي
الفكر التاريخي عند الإغريق

د. صالح رضا
ملامح وقضايا في الفن التشكيلي المعاصر

م. هـ. كنج وآخرون
التغذية في البلدان النامية

جورج جاموف
بداية بلا نهاية

د. السيد طه السيد أبو سديرة
الحرف والصناعات في مصر الإسلامية منذ الفتح العربي حتى نهاية العصر الفاطمي

جاليليو جاليليه
حوار حول النظامين الرئيسيين للكون ٢ ج

أريك موريس وآلان هو
الإرهاب

سيريل الدريد
أخناتون

آرثر كيستلر
القبيلة الثالثة عشرة ويهود اليوم

ب. هيملان
الأساطير الإغريقية والرومانية

د. توماس أ. هاريس
التوافق النفسي — تحليل المعاملات الإنسانية

لجنة الترجمة .
المجلس الأعلى للثقافة
الدليل الببليوجرافي
روائع الأدب العالمية ج ١

دوي لمز .
لغة الصورة في السينما المعاصرة

ناجاي متشيو
الثورة الإصلاحية في اليابان

بول هاريسون
العالم الثالث غدا

ميكائيل ألبي وجيمس لفلوك
الانقراض الكبير

أنتمز فيليب
دليل تنظيم المتاحف

فيكتور مورجان
تاريخ النقود

محمد كمال إسماعيل
التحليل والتوزيع الأوركسترالي

أبو القاسم الفردوسي
الشاهنامة ٢ ج

بيرنارد بيرتي
الحياة الكريمة ٢ ج

جاك كرابس جونيور
كتابة التاريخ في مصر القرن التاسع عشر

محمد فؤاد كوبريلي
قيام الدولة العثمانية
توني بار
التمثيل للسينما والتليفزيون

تاجور ، شين بن يني وآخرون
مختارات من الأدب الآسيوي

ناصر خسرو علوي
سفرنامة

نادين جورديمر ، زيجمونت أوجيت وآخرون
سقوط المطر وقصص أخرى

أحمد محمد الشنواني
كتب غيرت الفكر الإنساني
٢ ج

جان لويس بوري وآخرون
في النقد السينمائي الفرنسي

العلمانيون في أوروبا
بول كراز

[illegible]
صناع الخلود

ريجموند ميير
[illegible] عن الاختراع

جوناثان ريلي سميث
الحملة الصليبية الأولى وفكرة
الحروب الصليبية

ألفريد ج. بتلر
الكنائس القبطية القديمة
في مصر ٢ جـ

ريتشارد شاخت
رواد الفلسفة الحديثة

[illegible]
من [illegible]

الحاج يونس المصري
رحلات أفريقيا

هربرت شيلر
الاتصال والهيمنة الثقافية

[illegible]
[illegible] والفرد

بيير سوركان
السينما الإيطالية

[illegible]
[illegible]

نفتالي لويس
مصر الرومانية

[illegible]
مقتطفات من شعر جوته ٢جـ

[illegible]
السينما العربية من الخليج إلى
المحيط

[illegible]
هم يصنعون البشر

[illegible]
[illegible]

[illegible]
من هو المثقف

[illegible]
الكاتب الحديث وعالمه
٢ جـ

[illegible] عبد الله
حديث النفس
من روائع الأدب الهندي

لوريتو تود
مدخل إلى علم اللغة

[illegible]
القاموس الصغير
أسرار [illegible]

[illegible]
ما بعد الحداثة

د. [illegible]
[illegible] في ألف عام

ستيفن رانسيمان
الحملات الصليبية

هـ. ج. ولز
معالم تاريخ الإنسانية
٤ جـ

جوستاف جرونيباوم
حضارة الإسلام

د. عبد الرحمن عبد الله الشيخ
رحلة بيرتون إلى مصر والحجاز
٣ جـ

[illegible] عبد الفتاح
تكوين [illegible]

[illegible] وآخرون
[illegible] من الفلسفة إلى [illegible]
٢ جـ

[illegible]
[illegible] — الطريق الآخر

د. محمد [illegible]
فن الزجاج

برونسلاو مالينوفسكي
السحر والعلم والدين

آدم متز
الحضارة الإسلامية

فانس بكارد
إنهم يصنعون البشر

عبد الرحمن عبد الله الشيخ
[illegible] رحلة [illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
حروب المستقبل

فرانسيس ج. برجين
الإعلام التطبيقي

[illegible]
[illegible] من محمد علي
[illegible]

ج. كارفيل
تبسيط المفاهيم الهندسية

توماس [illegible]
[illegible]

[illegible]
الفكر [illegible]

وليام هـ. ماثيوز
ما هي الجيولوجيا

كريستيان ساليه
السيناريو في السينما الفرنسية

بول وارن
خفايا نظام النجم الأمريكي

جورج ستاينر
عن تولستوي ودوستويفسكي
٢ جـ

[illegible]
الرومانتيكية والواقعية

محمود سامي عطا الله
الفيلم التسجيلي

جوزيف بتس
رحلة جوزيف بتس

ستانلي جيه سولومون
أنواع الفيلم الأمريكي

[illegible]
السحر [illegible]

جوزيف م. بوجز
فن الفرجة على الأفلام

كريستيان ديروش نوبلكور
المرأة الفرعونية

جوزيف نيدهام
موجز تاريخ العلم والحضارة
في الصين

ليوناردو دافنشي
نظرية التصوير

[illegible]
[illegible]

رودولف فون هابسبورج
رحلة الأمير رودولف إلى الشرق
٣ جـ

مالكوم برادبري
الرواية اليوم

وليم مارسدن
رحلة ماركو بولو ٣ جـ

هنري بيرين
تاريخ أوروبا في العصور الوسطى

[illegible]
نظرية الأدب المعاصر وقراءة الشعر

إسحق عظيموف
العلم وآفاق المستقبل

رونالد [illegible]
الحكمة والجنون والحماقة

كارل بوبر
بحثا عن عالم أفضل

نورمان كلارك
الاقتصاد السياسي للعلم
والتكنولوجيا

السيد نصر الدين السيد
اطلالات على الزمن الآتي

ممدوح عطية
البرنامج النووي الإسرائيلي
والأمن القومي العربي

د. ليو بوسكاليا
الحب

أيفور إيفانس
موجز تاريخ الأدب الإنجليزي

هيربرت ريد
التربية عن طريق الفن

وليام بينز
معجم التكنولوجيا الحيوية

ألفين توفلر
تحول السلطة ٣ ج

يوسف شرارة
مشكلات القرن الحادي والعشرين
والعلاقات الدولية

رونالد جاكسون
الكيمياء في خدمة الإنسان

ت. ج. جيمس
الحياة أيام الفراعنة

جون كاشمان
لماذا تنشب الحروب ٢ ج

حسام الدين زكريا
أنطون بروكنر

إزرا ف. فوجل
المعجزة اليابانية

ونفريد هولمز
كانت ملكة على مصر

جيمس هنري برستد
تاريخ مصر

بول ديفيز
الدقائق الثلاث الأخيرة

جوزيف وهاري فيلدمان
ديناميكية الفيلم

ج. كونتنو
الحضارة الفينيقية

ارنست كاسيرر
في المعرفة التاريخية

كنث ا. كتشن
رمسيس الثاني

جان بول سارتر وآخرون
مختارات من المسرح العالمي

روزالند . وجاك يانسن
الطفل المصري القديم

نيكولاس ماير
شرلوك هولمز

ميجيل دي ليبس
الفئران

جوسيبي دي لونا
موسوليني

ألفريد جرانتر
موتسارت

علي عبد الرءوف البمبي
مختارات من الشعر الإسباني

روبرت سكولز وآخرون
آفاق أدب الخيال العلمي

ب. س. ديفيز
المفهوم الحديث للمكان والزمان

س. موكرو
تطور الرسالات في غرب افريقيا

و. بارتولد
تاريخ الترك في آسيا الوسطى

فلاديمير تيسمانيانو
تاريخ أوربا الشرقية

جابرييل جارسيا ماركيز
الجنرال في المتاهة

هنري برجسون
الضحك

مصطفى محمود سليمان
الزلازل

م. ر. ثونتن
شعر الهايكو

ا. ر. جرني
الحيثيون

ستيفن ميسكاتيل
المستعمرات الصناعية

د. ألبرت حوراني
تاريخ الشعوب العربية

محمود قاسم
الأدب العربي المكتوب بالفرنسية

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٩٨/١٣٠٢٠

ISBN — 977 — 01 — 5929 — 8

يؤكد علماء النفس أن الإنسان إذا نجح في القبض على زمام التحكم ولو في جزء ضئيل من الموقف الذي يسبب له القلق، فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف، وهذا ما ستنجح فيه كل إمرأة ناجحة إذا ما فطنت لدورها في الحياة إلى جوار الرجل، وأخذت بزمام المبادرة عن طريق السعي نحو تحقيق "الحياة الإيجابية" التي يقدمها لها هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب لا يناقش القلق على اعتباره حالة نفسية أو مرضية فحسب، بل يستعرض كل الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الوقوع في دواماته المخيفه، ثم يقدم الحل العملي الأمثل للتخلص من كل نوع من أنواع مشاعر القلق الذي يمكن أن يصيب الإنسان بصفة عامة، والمرأة بصفة خاصة، إذ يقدم لها "أدوات أكتساب المهارة" التي تساعدها على انتشال نفسها من دوامات القلق، وتعينها على اجتياز المحنة، فلا تلبث أن تستعيد الثقة، والأعتزاز بالذات، والسلام مع النفس. حينئذ يمكنها أستغلال أفضل قدراتها ومواهبها التي زودها الله بها كي تسهم في عالمها الصغير، ويستقر في وجدانها أنها قادرة فعلا على أن تشارك في مسيرة الإنسانية العظيمة.

٥٢٥ قرشـاً

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب